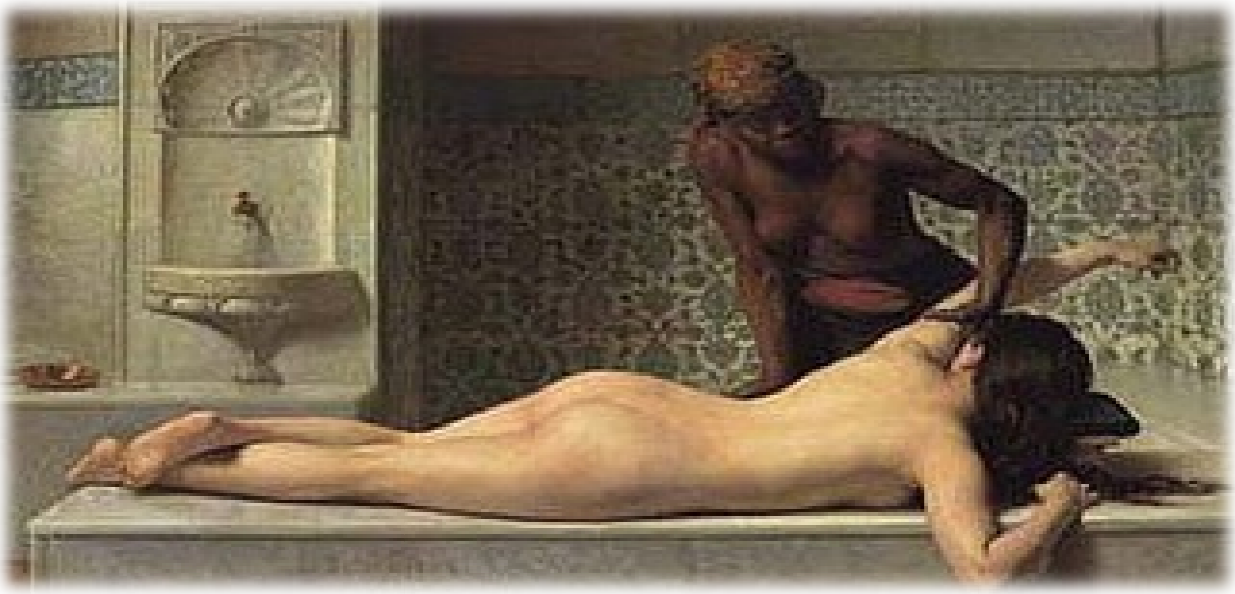
Premessa

Il massaggio rappresenta una delle tecniche più diffuse nel campo dell'Estetica, per questo ho deciso di affrontare il seguente argomento date le svariate pratiche e i numerosi benefici che una corretta seduta possono dare al cliente.

Inoltre trovo il massaggio una pratica che, oltre ai benefici fisici, porta uno stato di benessere (ben in essere – stare bene con se stessi), sia per chi riceve il massaggio sia chi lo esegue.

La storia

Il massaggio è fra le più antiche arti conosciute ed è addirittura considerato come una delle prime forme di terapia praticate dall'uomo. Infatti si è sempre pensato che tale pratica porti benefici sia fisici che morali al corpo umano.



La parola massaggio sembra derivare dall'arabo ''mass'' o ''mash'' (frizionare, premere) o dal greco "massein" (impastare, modellare).

L'origine del massaggio è molto antica, gli storici riferiscono che in Europa siano presenti raffigurazioni di massaggi risalenti al 15.000 a.C. Gli antichi Greci ad esempio, svilupparono tre diverse tecniche di massaggio: massaggio sportivo legato ai giochi, curativo legato alla

medicina e rituale svolto nei templi dove avvenivano rituali di guarigione.

Affiancato al massaggio curativo i Greci consigliavano aria fresca, buon cibo, bagni, musica, riposo e visite di amici per guarire le malattie.

Oggi la moderna ricerca scientifica ha definitivamente riconosciuto il massaggio come terapia efficace nel campo della medicina riabilitativa, sportiva, vascolare, reumatologica ed estetica.

Attualmente il massaggio sta vivendo un momento di rinascita anche grazie a un forte bisogno di ritorno ai valori "naturali", come reazione alle condizioni di intenso stress imposti dalla moderna società.

Come ritrovare l'armonia fisica grazie ai massaggi

Per eseguire correttamente un massaggio è fondamentale la fase di preparazione all'interno della cabina.
Durante la seduta vengono coinvolti i sensi come l'olfatto, la vista e l'udito.
L'ambiente deve essere riscaldato e ben pulito, devono essere presenti salviette, ciabatte e coperte, le luci devono essere soffuse con sottofondo di musiche rilassanti e aromi delicati; questi sono elementi che contribuiscono alla miglior esperienza sensoriale.

L'estetista deve avere il camice sempre pulito o maglia a maniche corte bianca, pantaloni bianchi e

ciabatte adatte ad una traspirazione, le mani devono essere curate, pulite, calde e le unghie corte possibilmente senza smalto.

Inoltre deve tener presente la responsabilità della propria delicata mansione, eseguendo il massaggio con coscienza e competenza istaurando un rapporto di fiducia ed empatia anche attraverso il dialogo con la cliente trattata. E' importante utilizzare creme e oli da massaggio di origine controllata secondo le normative vigenti che regolarizzano la sicurezza di tali cosmetici.

Occorre disporre un lettino sufficientemente rigido, pratico, di struttura solida e di un'altezza variabile dai 5 ai 10 cm dove il cliente si deve stendere e deve essere in grado di rilassarsi completamente.

Manovre fondamentali del massaggio

Manovre di sfioramento: il massaggio inizia solitamente con questo tipo di movimenti, eseguiti dolcemente con il palmo della mano rilassata, per prendere confidenza con il corpo del cliente e per prepararlo alle manovre successive.

Si possono utilizzare diversi tipi di sfioramento.

- Sfioramento lungo: le mani scorrono lentamente seguendo le curve del corpo; è usato per rilassare e per stendere l'olio.
- Sfioramento a spirale: le mani si muovono lungo il corpo tracciando ampi cerchi; è usato anch'esso per applicare ungenti.

Manovre di sfregamento: agiscono più in profondità rispetto a quelle di sfioramento, servono a rilassare e a favorire la circolazione sanguigna linfatica.

Anch'esse vanno eseguite con il palmo della mano o con i cuscinetti delle dita e non con le punte. Possono essere di diversa tipologia.

- Pizzicamento: con l'intera superficie della mano si afferra una parte di pelle e la si pizzica; mentre la si lascia andare, l'altra mano pizzica a sua volta un'altra parte.

  Le mani si alternano nel movimento e non vanno mai staccate dal corpo.

  Questa manovra serve a distendere le zone molli, come le natiche.
- Impastamento: le mani si muovono per schiacciare e distendere la carne attraverso una presa e una lieve torsione delle parti molli.

  I tessuti da massaggiare devono essere afferrati nella maggior misura possibile, interessando alla presa sia la pelle che la muscolatura sottostante.

- Stiramento: il massaggiatore posa le mani sulla zona da trattare e stira la pelle in maniera decisa facendo scivolare le mani in direzioni opposte.

Manovre di pressione: per agire a fondo, prevedono l'uso dei pollici, delle punte e dei cuscinetti delle dita.

Sia il contatto che il distacco dalla cute devono avvenire dolcemente, lentamente e senza scosse. Per un effetto più benefico, ma senza causare dolore a chi viene massaggiato, l'intensità della pressione va gradualmente aumentata, mantenuta costante per un attimo, poi lentamente diminuita fino a cessare completamente.

Esso costituisce il primo tempo di ogni massaggio, si esegue con entrambi le mani e svolge due azioni:

- Superficiale: sedativa (preparatoria nelle manovre più pesanti)
- Profonda: distensiva (azione drenante)

Manovre di vibrazione: la mano associa a una pressione un movimento oscillatorio perpendicolare alla superficie della pelle.

Il movimento viene impresso alla mano dalla contrazione dei muscoli dell'avambraccio, del braccio e della spalla del massaggiatore.
Le oscillazioni prodotte si diffondono nella zona circostante il punto su cui sono eseguite.
La vibrazione agisce sulla cute stimolando la sensibilità delle terminazioni nervose con piacevole effetto analgesico e stimolando il sistema neurovegetativo.
Solitamente viene applicata dopo aver eseguito un impastamento profondo oppure dopo una percussione per donare un effetto rilassante.

Manovre di frizione: sono pressioni esercitate dalle dita in modo da far scorrere la cute sui tessuti circostanti.
Lo scopo principale della frizione è di mobilizzare i tessuti aderenti per esiti infiammatori o traumatici e di favorire omogeneizzazione su zone di pastosità connettiva con alterazioni connettivo-adipose.

Manovre di percussione: le manovre di percussione sono composte da alternanti, a ritmo sostenuto, che hanno la funzione di tonificare i tessuti e stimolare la circolazione.
Servono a completare l'azione delle altre manovre e sono pertanto indispensabili.
Questi movimenti hanno come fulcro l'articolazione del polso che deve muoversi ritmicamente, mentre avambraccio e braccio restano immobili.

- A coppetta: significa posizionare le mani a coppetta e muoverle alternando un martellamento leggero a uno di intensità maggiore.

- A pugno: con le mani rilassate ma a pugni chiusi si eseguono delle percussioni sul corpo; il pugno deve rimbalzare.

- A piatto: le mani si muovono rapidamente in modo alternato su e giù di taglio, con i palmi rivolti verso l'alto e le dita tese.

Gli effetti del massaggio

La cura e l'attenzione prestati all'armonia e alla fluidità durante il massaggio, il contatto "non interrotto" durante la seduta, il silenzio, il ritmo, la circolazione energetica, facilitano in chi riceve il massaggio la scoperta o l'aumento della coscienza del proprio "schema corporeo", insieme ad un aumento di sensibilità e di capacità percettiva sia del mondo esterno sia di sé stessi.

L'obiettivo di base della terapia di massaggio è aiutare il corpo a guarirsi e ad aumentare la salute ed il benessere.

Gli effetti del massaggio sono molteplici, e la sua efficacia si diffonde oltre il punto preciso dove questo viene eseguito.

Il massaggio serve più nello specifico a:

- Migliorare la respirazione;
- Facilitare la digestione;
- Smobilizzare l'energia bloccata quando ad esempio ci accorgiamo di essere molto contratti in tutto il corpo;
- Diminuire i depositi adiposi, in quanto una circolazione migliorata accelera il loro metabolismo;
- Riattivare la circolazione, infatti durante il massaggio si dilatano i vasi sanguigni presenti sotto la pelle e questo aiuta l'ossigenazione delle cellule;
- Distendere la muscolatura;

- Ossigenare i tessuti;
- Rilassare il sistema nervoso;
- Ridurre la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa.

Il massaggio è molto utile anche per chi gode di ottima salute per mantenere il corpo in uno stato di buona salute.
Una buona manualità e scioltezza ed elasticità delle mani sono le doti richieste ad un buon massaggiatore, tali qualità si acquisiscono normalmente con l'allenamento.
Non è invece richiesta una eccessiva robustezza. E' essenziale creare prima di tutto un'intesa, un feeling con l'altra persona: questo avviene in primo luogo attraverso una presa di coscienza di quelle che potrebbero essere le esigenze fisiche e psichiche di chi riceve il massaggio, si deve valutare la personalità della persona e la sua struttura corporea.
Ogni massaggio deve essere praticato sempre con calma, con ritmo uniforme, mai spezzettato o nervoso perché questo, oltre che dare una cattiva impressione non permette al cliente di rilassarsi.
Le prime applicazioni si eseguono con molta dolcezza e lentezza, aumentando l'energia e la rapidità quando il cliente si sarà abituato al contatto della mano.
E' consigliabile iniziare le manovre dalla zona sana e raggiungere successivamente e progressivamente la regione interessata da malessere.

Le parti che sono massaggiate devono essere scoperte e prive di indumenti o accessori (collane, bracciali ecc.) per facilitare le varie manovre del Terapista e il flusso circolatorio.
Al termine di ogni seduta di massaggio sarebbe sempre opportuno prendersi qualche minuto (almeno una decina) per lasciare la persona sdraiata in una breve sessione di rilassamento magari coprendola nel caso abbia freddo.

La durata del massaggio

La frequenza dei massaggi va personalizzata su misura in sinergia con il cliente sino al raggiungimento dell'obiettivo ultimo.
La durata della seduta del massaggio non è mai fissa e dipende dalla zona massaggiata, dal paziente e dalle condizioni nelle quali si svolge il massaggio.
Sono consigliabili le ore lontane dai pasti; non affrontare comunque il massaggio dopo un pasto abbondante, o quando si è troppo stanchi.
Il massaggio per esplicare i suoi effetti benefici è utile che abbia una durata non inferiore ai 30 minuti e potrà durare anche 2 ore o più, in base alle tecniche impiegate.

Le zone da massaggiare

- Viso e Testa
- Collo e spalle
- Braccia, mani e seno
- Addome
- Schiena
- Gambe
- Piedi

Non è invece consigliabile massaggiare alcune parti del corpo se non si ha un'adeguata preparazione e conoscenza del corpo umano per non causare problematiche come salienze ossee, colonna vertebrale, tendini e capezzoli.
Per chi dovesse avvertire dolori più specifici è consigliabile rivolgersi ad un fisioterapista o ad una persona di competenza medica.

Controindicazioni

Non bisogna in nessun modo massaggiare:

- In caso di un processo infiammatorio in atto per evitare l'emissione in circolo di germi patogeni;
- Su parti particolarmente arrossate o turgide;
- Un soggetto con la febbre;
- In caso di flebiti per evitare che in un'eventuale formazione di trombo possa staccarsi un embolo, sarebbe fatale per la cliente;
- In caso di varici;
- In caso di infezioni cutanee recenti perché oltre che danneggiare per diffusione l'ammalato stesso, esiste il pericolo di contagio per le nostre mani o di divenire noi stessi veicoli di infezione a danno di altri clienti;
- In caso di cute lesionata (importanti escoriazioni ecc.)