

IL BENESSERE CAMARGO

Massaggi e salute

“Per mantenersi in salute i massaggi sono importanti quanto una dieta corretta e il costante esercizio fisico”, dice Tiffany Field, fondatrice del Touch Research Center dell'Università di Miami dove, nel corso di otto anni di ricerche, è stato dimostrato che i massaggi superano il semplice benessere muscolare ed agiscono invece sulla pressione cardiaca, sullo stress, sull'umore.

Ma anche sulla depressione, sulla pelle e sul sistema immunitario, perchè il massaggio fa aumentare il numero di linfociti che hanno il compito di uccidere virus e batteri; produce più serotonina (un calmante naturale), più endorfina (antidolorifico), ossitocina (ormone dello stress) e dopamina (neuromodulatori e che danno il buonumore). Stimola la circolazione linfatica e quella sanguigna, scioglie le tensioni muscolari, allevia gli stati dolorosi cronici e migliora il flusso d'energia. È particolarmente adatto a chi fa poco esercizio fisico o soffre di rigidità articolare, ma anche a chi ha una circolazione insufficiente e un basso tono muscolare. Utile a chi è colpito da insonnia, emicrania, stress, depressione, serve anche a risolvere mal di schiena, sciatalgia, problemi cervicali, lombari, ma anche di postura causati da traumi o da posizioni errate e, più in generale, a chi vuole migliorare il proprio benessere psicofisico. Grazie al massaggio, infatti, il sangue circola attivamente ir-

rorando i tessuti, la linfa scorre portando con sé le tossine, i muscoli si sciolgono e la pelle ossigenata acquista luminosità e morbidezza. Durante il trattamento, inoltre, il respiro cambia: si fa più calmo, più profondo, continuo, si sposta dal torace all'addome, sviluppa il movimento del diaframma che esercita una sorta di automassaggio agli organi interni; l'intero corpo viene ossigenato e così migliora la circolazione e si aiuta l'eliminazione delle scorie tossiche. Sul piano non strettamente fisico, il massaggio stimola il riequilibrio energetico, una profonda distensione fisica e mentale, la coscienza dell'unità corporea e la riconciliazione con se stessi e il mondo esterno. Il massaggio è dunque benefico, soprattutto perchè aiuta l'individuo a ritrovare e riconoscere i propri confini naturali e ad abitare nuovamente il proprio corpo toccandolo, accarezzandolo, coccolandolo per la pura gioia ed il piacere del contatto.

Arte del Massaggio



DI ISABELLA TAVILLA E C.

Via G. Milani, 3
20133 Milano
Tel. 0270636187
Cell. 3389866242
info@artedelmassaggio.it

Corsi di:

Massaggio classico
Metodo Isabella Tavilla
1°, 2°, 3° livello
Linfodrenaggio
Massaggi con fiori
Tecnica Metamorfica

Trattamenti individuali

Massaggio per:
Lombalgie • Cervicale • Stress •
Depressione • Ansia