

## IL MASSAGGIO OLISTICO

Le "virtù" del massaggio sono innumerevoli, dal rilassamento che, già di per sé, consente al nostro organismo di rigenerarsi, riequilibrando il sistema nervoso e ormonale, per passare, poi agli effetti positivi che questa tecnica apporta.

Tra i principali benefici ci sono:

- 1) l'attenuazione dei segnali di tensione presenti sotto forma di crampi e spasmi muscolari;
- 2) il potenziamento del sistema immunitario, ottenuto attraverso il movimento e le contrazioni muscolari, che insieme rappresentano un metodo efficace per far circolare il liquido linfatico consentendo così l'eliminazione delle tossine all'interno dell'organismo.
- 3) il miglioramento della circolazione, dal momento che i movimenti compiuti durante il massaggio consentono di spingere il sangue in direzione del cuore. In pratica si favorisce lo scambio, a livello cellulare, del sangue contenente le tossine, con sangue nuovo ricco di elementi nutritivi.
- 4) l'eliminazione delle cellule morte e l'assorbimento di elementi che nutrono la pelle, rendendola vellutata e aiutandola a respirare.

### **Controindicazioni**

Solitamente questa tecnica non presenta particolari controindicazioni, tuttavia è opportuno considerare che in alcune situazioni come lesioni ovvero patologie transitorie o croniche quali stati febbrili, infiammazioni, cardiopatie, malattie infettive, sia opportuno evitarlo.