

MASSAGGI: OGNI MASSAGGIO NELLE TERME E CENTRO BENESSERE SALUTE



LA STORIA DEI MASSAGGI : DOVE E PER COSA SONO NATI I MASSAGGI?

Bagni rigeneranti

Massaggi: non tutti sanno che i **massaggi** inizialmente non sono stati ideati a scopi terapeutici o patologici. I **massaggi** erano inizialmente erotici e quindi a scopi erotico, **massaggi** a scopo di sesso. Infatti, fra i primi **massaggi** praticati c'è il **Kamasutra**, che ovviamente adesso non da la concezione di **massaggi**, tutt'altro, ma all'epoca era proprio considerato tra i **massaggi**.

Fanghi termali

Massaggi terme

Terapie termali aeree

Trattamenti estetici

Acque termali

Lo scopo dei **massaggi** comunque è sempre quello originale, cioè di dare particolari sensazioni a seconda del bisogno, che possono essere **massaggi** per relax, **massaggi** anticellulite proprio a contrastare la cellulite, **massaggi** per i piedi, **massaggi** dimagranti, in pratica **massaggi** per il corpo in generale. Infatti, o per scopo erotico, di sesso o per scopo terapeutico, i **massaggi** da sempre agiscono sempre su una cosa principale: il cervello.

Il nostro cervello è in grado di percepire che tipo di tocco, carezza e **massaggi** che sta subendo il nostro corpo. Di conseguenza, il nostro cervello, grazie a particolari ghiandole chiamate ipofisi, situate nella parte dell'ipotalamo, produce due tipi differenti di ormoni, a seconda dei **massaggi** subiti: l'ormone Adrenalina, che da forza, e l'ormone Endorfina, che toglie il dolore.

Ricordiamo che gli ormoni sono dei segnalatori del nostro corpo, che vengono appunto stimolati in maniera mirata grazie

a **massaggi** mirati.

Le **terme** e i **centro benessere salute** sono diventati centri eccezionali per i **massaggi** grazie agli specialisti. **Terme e centro benessere salute** sono specializzati per ogni tipo di **massaggio**.

<p>Massaggio ayurvedico</p> <p>Il massaggio ayurvedico del centro benessere salute è la fase finale della terapia ayurvedica. La terapia ayurvedica consiste nell'uso di sinergie esclusivamente naturali...</p>	<p>Massaggio connettivale riflessogeno</p> <p>Il massaggio connettivale è un massaggio riflessoterapico. Il massaggio connettivale riflessogeno va a lavorare...</p>	<p>Massaggio emozionale</p> <p>Il massaggio emozionale aiuta il mantenimento di elasticità e...</p>	<p>Massaggio IAM</p> <p>Il massaggio dimagrante IAM stimola il metabolismo facendo...</p>	<p>Massaggio linfodrenaggio energetico</p> <p>Il massaggio si concentra nelle zone alte per poi scendere verso le...</p>	<p>Massaggio linfodrenaggio manuale</p> <p>Il massaggio lavora sul sistema vasale linfatico del nostro corpo...</p>
<p>Massaggio massoterapia</p> <p>La massoterapia lavora sulla circolazione sanguigna e sul trofismo...</p>	<p>Massaggio miofasciale</p> <p>Col massaggio miofasciale si lavora sulle fasce muscolari...</p>	<p>Massaggio osteopatico</p> <p>Il massaggio osteopatico va a lavorare sui sistemi organici, e le loro connessioni con il sistema muscolo-scheletrico. L'osteopatia e il massaggio osteopatico vanno a risolvere...</p>	<p>Massaggio con pietre</p> <p>Il massaggio con le pietre permette di raggiungere notevoli...</p>	<p>Massaggio shiatsu</p> <p>Il massaggio shiatsu nasce in Giappone e mira a risolvere i dolori...</p>	<p>Massaggio thai</p> <p>Il massaggio thai ha origini anche cinesi e si svolge per lo...</p>

<p>Massaggio tibetano</p> <p>Il massaggio tibetano è un massaggio di origine antichissima, parte integrante della medicina tibetana. Il massaggio tibetano è di una tecnica antica capace...</p>	<p>Massaggio tuina</p> <p>Il massaggio tuina è una terapia veramente completa. Il massaggio tuina è diventato una parte fondamentale della medicina tradizionale cinese. Gli effetti del massaggio tuina sono molteplici. Il massaggio tuina può essere utilizzato come metodo tonificante o rilassante...</p>	<p>Massaggio reiki</p> <p>Il massaggio reiki è un metodo di guarigione molto semplice di risanamento e rilassamento. Il massaggio reiki trova e lavora sulle radici che portano alle patologie. Il massaggio reiki va a lavorare sulla sfera psichica...</p>	<p>Massaggio igienico</p> <p>Il massaggio igienico è un massaggio generico, che reca benessere e sollievo a persone che hanno problemi a causa dello scarso movimento...</p>	<p>Massaggio estetico e massaggio facciale</p> <p>Il massaggio estetico serve a migliorare le forme e la pelle del corpo. Il massaggio facciale è utile a restituire la tonicità al muscolo...</p>	<p>Massaggio zonale, massaggio piedi</p> <p>L'efficacia del massaggio ai piedi: il massaggio zonale su bambini e portatori di handicap...</p>
---	---	--	--	---	--

Breve descrizione sul massaggio



Nel caso subiamo un **massaggio** forte, il cui scopo è energizzare, il nostro cervello percepirà la forza e l'energia del **massaggio** e sarà spinto a produrre l'adrenalina, la quale andrà ad agire, o meglio, andrà a segnalare agli organi del nostro corpo, in particolare modo i muscoli, di avere una reazione, una reazione forte energetica, in poche parole dirà al nostro muscolo di crescere.

Il **massaggio** che produce adrenalina è indicato ad esempio per gli sportivi. Nel caso subiamo un **massaggio** lento, rilassante, **massaggio** il cui scopo può essere quello di alleviare dolori, il nostro cervello percepirà la dolcezza e la delicatezza del **massaggio** e sarà spinto a produrre l'endorfina, la quale andrà a segnalare agli organi del nostro corpo di rilassarsi. Il **massaggio** che produce endorfina è indicato ad esempio per le persone tese o per chi soffre di particolari dolori.

Purtroppo, oggi, a seconda della vita che facciamo, dallo stress, ecc... il nostro corpo non è in grado di avere un equilibrio tra adrenalina ed endorfina, per cui il **massaggio** aiuta a compensare in base a quello che ci manca. A volte proprio per un eccesso di adrenalina si tende a prendere strappi e contratture (il muscolo si contrae ma non riesce a estendersi), proprio perchè tendiamo ad essere nervosi e per cui contratti, e qui servirebbe un **massaggio** a stimolare endorfina, per cui un **massaggio** per rilassare. Oppure nei casi di troppa endorfina tendiamo a stirarci i muscoli (il muscolo si estende ma non riesce a contrarsi), proprio a causa dell'eccessiva rilassatezza, e qui servirebbe un **massaggio** a stimolare adrenalina, per cui un **massaggio** per dare un po' di sprint.

Effetti calmanti del massaggio

Quando si verifica una contusione in qualche punto del nostro corpo, istintivamente facciamo un **massaggio** sulla parte colpita, in quanto questo gesto ha l'effetto immediato di attenuare, in una certa misura, il dolore. Un leggero **massaggio** manuale ha dunque un effetto calmante, sedativo. La semplice imposizione delle mani, sia tenendole ferme, sia praticando un lieve **massaggio**, ha, a volte, sul sistema nervoso un'azione evidente: secondo i casi, il **massaggio** calma le persone eccitate e tese, o secondo altri casi, il **massaggio** rianima le persone depresse. È un effetto apparentemente misterioso, che non tutti i massaggiatori ottengono e che possiamo chiamare « Neuro-tonico ». Precisiamo dunque attraverso quale meccanismo psicologico si possono ottenere questi diversi effetti dei **massaggi** o almeno con quali ipotesi si spiegano i risultati innegabili ed a volte fantastici del **massaggio** scientificamente praticato. La sensibilità, la facoltà di avvertire il contatto degli oggetti esterni, di sentire le variazioni di temperatura, di reagire con dolore ai contatti pericolosi, è distribuita su tutta la superficie del nostro corpo grazie a piccoli organi microscopici, chiamati corpuscoli tattili, che non sono altro che la terminazione dei nervi sensoriali. Essi trasmettono ai centri nervosi, al midollo spinale ed al cervello le impressioni di contatto e di calore che ricevono dal mondo esterno. Ma, come tutti gli organi, non possono funzionare continuamente: ogni periodo di lavoro deve essere seguito da uno di riposo, di durata pressapoco uguale. Ogni atto vitale è soggetto a questa legge ritmica. Se si insiste, se si accumula lavoro, l'organo cessa di esplicare la sua funzione. Si può dunque credere che, moltiplicando con un leggero **massaggio** le impressioni di contatto, si riduce la percezione dei corpuscoli. Con il **massaggio** l'impressione di dolore si attenua, poi scompare dal momento che non può più essere trasmessa ai centri nervosi. A questo effetto dato dal **massaggio**, che è una sorta di intorpidimento degli organi sensoriali periferici, si può aggiungere anche l'effetto decongestionante del **massaggio** con una frizione. Dopo una contusione, attorno alla parte colpita, i vasi sono rigurgitanti di sangue e questa congestione può essere causa di dolore. Una lieve **massaggio**, con un procedimento sul quale ritorneremo, calma in una certa misura il dolore, diminuendo fenomeni congestizi.

Effetti stimolanti del massaggio

Quando la cellula muscolare, funzionando in modo ridotto, assorbe e trasforma meno materiali, si addormenta e si atrofizza. Se la sua inattività è ancora maggiore, ad esempio dopo la frattura di un osso, che richiede settimane di immobilità assoluta, si produce un ristagno dei liquidi negli spazi intercellulari, determinando fenomeni di edema. Il **massaggio** impedisce la degenerazione fibrosa e l'atrofia poiché, impastando le masse muscolari, si rimuovono i liquidi interni, impedendo loro di ristagnare e di organizzarsi in tessuti di nuova formazione. Quando non si tratta di traumi, il **massaggio** ai muscoli, nei quali l'attività e la forza non sono quelle che dovrebbero, contribuisce a rimescolare i liquidi nutritivi e ne stimola l'assorbimento intramuscolare. È sotto questo aspetto che il **massaggio** può definirsi stimolante ed è utile. Il **massaggio** è adatto sia alle persone che svolgono limitata attività fisica sia a quelle seriamente impegnate nello sport.

Effetti riposanti e decongestionanti del massaggio

I muscoli, funzionando in modo regolare, eliminano, come abbiamo detto, una grande quantità di rifiuti. Dopo aver ossidato e bruciato le sostanze nutritive che hanno attinto nel liquido interstiziale, essi scaricano in questo stesso liquido i residui tossici. Vi è dunque un momento in cui il liquido nutritivo è ricco di impurità, nonostante l'eliminazione assicurata dagli organi di escrezione - reni e ghiandole sudoripare - e l'apporto incessante di nuove sostanze fornite dalla digestione. Per continuare il loro lavoro, le cellule muscolari sono costrette ad attingere in un ambiente avvelenato. Non possono quindi funzionare con la stessa facilità e ciò determina in noi la stanchezza. Possiamo aiutare l'escrezione delle sostanze tossiche: con un **massaggio** negli spazi interstiziali e sospingendo la massa del sangue dalle estremità verso il centro, determiniamo un'accelerazione dell'escrezione.

Effetti neurotici del massaggio

Il più vasto campo sensoriale è costituito dal tatto. È la pelle che, attraverso i corpuscoli tattili, disseminati in tutto il suo spessore, riceve la maggior parte delle impressioni che saranno poi trasformate in sensazioni. Il **massaggio** porta alla pelle sensazioni tattili moltiplicate, intermittenti, ritmate, ripetute. Le mani, sfiorando e facendo un **massaggio** nelle varie parti del nostro corpo, non lasciano inattivo alcun corpuscolo. Tutte queste impressioni tattili fanno affluire nei centri nervosi una grande quantità di influssi che, trasformati e conservati, costituiscono una sorgente di attività sia fisica che psichica: è una sorta di ricarica dei nostri accumulatori nervosi. Da lì ci viene il senso di benessere salute e di vivacità dopo un **massaggio** generale ben fatto. Il **massaggio** può anche agire attraverso onde che il corpo umano emana, onde la cui esistenza è rilevata da alcuni apparecchi e che si manifestano pure sul volume di una radio alla quale avviciniamo ed allontaniamo le mani successivamente. Il fluido emanato dal corpo può essere, considerato come lo scarico esterno del flusso in eccesso, di ciò che resta dopo che l'organismo ha utilizzato quanto gli occorre. Può anche darsi che la salute, l'equilibrio funzionale e l'intera attività vitale condizionino questo fluido sia nella quantità che nella qualità. Infatti i soggetti robusti e dinamici emettono radiazioni più intense di quelli ammalati o deboli. Sono proprio questi ultimi che sembrano maggiormente beneficiare dell'imposizione delle mani e del **massaggio** dei primi.

Perché il massaggio ha a che fare con l'anatomia?

Il **massaggio**, per essere ben eseguito, deve essere fatto seguendo alcune direzioni anatomiche. Non si tratta di fare un **massaggio** in una parte qualsiasi, non è questo un **massaggio** dal quale si possono trarre i precisi effetti che si sperano. Bisogna fare un **massaggio** a seconda dei casi, a muscoli, tendini, articolazioni, vasi sanguigni, in direzione ben determinata. È dunque indispensabile che chi fa il **massaggio** abbia delle elementari nozioni di anatomia. Chi fa il **massaggio** deve conoscere soprattutto l'anatomia esterna, sapere dove si trovano ed in quale senso si dirigono le principali masse muscolari e come sono disposti i legamenti che uniscono tra di loro le varie parti dello scheletro.

[Terme centro
benessere salute
pagina iniziale](#)

[Terme centro
benessere salute in
Italia](#)

[Vacanze terme centro
benessere salute](#)

[Le terme e i centro
benessere salute nella
storia](#)

[Massaggi terme centro
benessere salute](#)

[Terapie terme centro
benessere salute](#)

**BENESSERE TERME.INFO E' IN
COSTRUZIONE**

Terme benessere

[Scarica il pdf dei massaggi alle terme e centro
benessere salute](#)