

# MASSAGGIO IGIENICO



## IL MASSAGGIO IGIENICO

### Bagni rigeneranti

Gli effetti calmanti, stimolanti, riposanti, neurotonici del **massaggio** fanno sì che il massaggio sia eseguito su soggetti normali, apparentemente sani.

### Fanghi termali

Il **massaggio** si presenta allora come una pratica igienica che combatte abbastanza efficacemente i cattivi effetti di una vita contro natura.

### Massaggi terme

Il **massaggio igienico** consiste in manovre che il paziente subisce passivamente: per questo motivo le persone trovano il **massaggio igienico** piacevole e vi si abitua volentieri.

### Terapie termali aeree

Queste persone traggono certamente qualche giovamento da questo tipo di **massaggio**, ma bisogna notare che ne trarrebbero maggiormente, se consentissero ad associarlo all'esercizio fisico.

### Trattamenti estetici

Dal momento che il **massaggio** è più confacente alla loro pigrizia naturale, è importante che chi fa il **massaggio** riesca ad avere abbastanza ascendente per imporre loro questo complemento alla seduta di **massaggio igienico**.

### Acque termali

I risultati del **massaggio igienico** saranno così consolidati.



## EFFETTI DEL MASSAGGIO IGIENICO

Il **massaggio igienico** combatte innanzi tutto il torpore dei sensi che deriva dall'insufficienza e dalla mancanza di intensità delle impressioni tattili, dal momento che le abitudini della vita quotidiana, in particolare il fatto di portare degli abiti adeguati alle variazioni di temperatura, riducono ad una mediocre attività il vasto campo sensoriale costituito dalla pelle.

Il **massaggio** di tutta questa parte reca impressioni ripetute, ritmate e ravvivate. Ecco quindi la sensazione di benessere, di vivacità fisica ed a volte psichica, provocata dal **massaggio**. In secondo luogo, la scarsa attività corporea della maggior parte delle persone determina il rallentamento della circolazione siero-sanguigna. Vi è una specie di ristagno dei liquidi in tutti i tessuti, soprattutto dopo il sonno, ristagno che è particolarmente marcato nelle gambe, così spesso gonfie, a causa della stazione eretta un po' prolungata.

Il **massaggio** interviene per sgomberare i tessuti dal sangue stagnante e per aiutare la circolazione. L'atonìa dell'apparato digerente che, senza arrecare grave danno alla salute, si manifesta in molte persone inattive, beneficia pure del **massaggio**, che stimola decisamente le contrazioni dell'intestino.

## TECNICA DEL MASSAGGIO IGIENICO

Il soggetto dapprima è steso bocconi su di un tavolo di **massaggio** o su di un letto abbastanza elevato, affinché chi compie il **massaggio** possa comodamente eseguire uno sfioramento abbastanza marcato. Cominciando dalla regione lombare, sulla quale si stendono le due mani, lo sfioramento risale a destra ed a sinistra della colonna vertebrale fino alla nuca, all'inizio abbastanza leggero, come presa di contatto, per poi aumentare la pressione fino a divenire sostenuto e compressivo.

Dopo essere risalito direttamente alla nuca dieci o venti volte, il **massaggio** si allontana a metà del dorso per divergere verso le spalle, in modo da massaggiare i muscoli sotto stanti e la gabbia toracica. Il **massaggio** si attarda poi sulla muscolatura che muove e che fissa la scapola. Più in alto, il **massaggio** deve insistere sui muscoli della nuca che si inseriscono, a piani sovrapposti, dalla base del cranio alle vertebre cervicali.

Generalmente questi muscoli immobilizzano la testa con una contrazione statica; permanente, non sufficientemente compensata da frequenti movimenti dinamici di flessione, estensione e rotazione. Bisogna quindi sfiorare ed impastare la nuca abbastanza a lungo ed energicamente, dal momento che si può fare facilmente presa con le mani sulle masse muscolari, a destra e a sinistra del collo.

Si passa, in seguito, agli arti superiori. Lo sfioramento risale dalle dita fino alla spalla e si arresta successivamente sulle diverse masse muscolari dell'avambraccio e del braccio. Poi, si massaggiano le gambe, alzate verticalmente ad angolo retto mentre le cosce poggiano sul piano del letto, dal piede fino al poplite con uno sfioramento che avvolge, abbastanza saldamente con le due mani i gruppi muscolari anteriori e posteriori. In questa posizione la rimozione dei liquidi siero-sanguigni avviene in modo molto efficace.

Il paziente si gira in seguito per distendersi supino, con un guanciale sotto la testa e cuscini sotto i popliti per sollevare leggermente le gambe. In questa posizione si pratica il **massaggio** alle vie respiratorie con sollevamento e compressione del torace, come abbiamo detto. Si passa successivamente al **massaggio** delle gambe, in particolare delle cosce, che non è stato eseguito nella posizione precedente.

Si termina con il **massaggio** addominale: un leggero **massaggio** circolare che diviene progressivamente più marcato; all'inizio questo **massaggio** viene fatto dirigendo le mani nel senso delle lancette dell'orologio. I grandi sfioramenti, procedimento fondamentale del **massaggio igienico**, possono essere combinati all'impastamento delle masse muscolari, che però non deve mai essere un **massaggio** violento, pur massaggiando sufficientemente muscoli la cui attività è generalmente insufficiente.

Le **terme** e i **centro benessere salute** sono in grado di offrire questo **massaggio** in maniera ottimale.

[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](#)

Scarica il pdf del [massaggio igienico alle terme e centro benessere salute](#)

