

Masaż relaksacyjny

Celem masażu relaksacyjnego, zgodnie z nazwą, jest uspokojenie organizmu oraz wprowadzenie go w stan relaksu. To doskonała forma terapii niemal dla każdego – pozwalająca m.in.:

- zredukować napięcie mięśniowo – nerwowe,
- zrelaksować umysł,
- uzyskać uczucie pełnego odprężenia i zmniejszyć poziom stresu.

Masaż relaksacyjny zatem sprawdza się zatem zarówno w stanach zmęczenia fizycznego – na przykład po długotrwałym wysiłku sportowym, jak i zmęczenia umysłowego – po ciężkim dniu w pracy, czy doświadczeniu stresującej sytuacji. Jest to bardzo delikatny zabieg, prowadzony w spokojnej, wyciszającej atmosferze, która pozwala pacjentowi oderwać się od problemów i rozluźnić się w pełni.

Jakie efekty daje masaż relaksacyjny?

Poza efektem rozprężenia i relaksu, masaż relaksacyjny korzystnie wpływa na wiele aspektów pracy organizmu, pozwalając między innymi:

- zniwelować dolegliwości bólowe – sprawdza się zatem m.in. po kontuzjach, a także, wspomagająco, w trakcie rehabilitacji po wypadkach,
- poprawić metabolizm – przyspieszając proces spalania zbędnej tkanki tłuszczowej,
- poprawić ukrwienie ciała – zapewniając rozszerzenie naczyń włosowatych i zapobiegając powstawaniu zakrzepów żylnych,
- stymulować układ limfatyczny – pomagając szybciej usunąć toksyny z organizmu i



wzmacniając naszą odporność.

Jak wykonuje się masaż relaksacyjny?

Masaż relaksacyjny może przyjąć formę masażu całościowego – obejmując wszystkie partie ciała od stóp aż po szyję, lub też koncentrować się na jednej bądź kilku partiach ciała – na przykład na karku i plecach, nogach czy kręgosłupie. Technik, jakie stosuje się podczas tego zabiegu jest wiele. Najczęściej jednak masażysty, stopniowo zwiększając nacisk i napięcie stosują m.in.:

- *głaskanie – to ono zazwyczaj rozpoczyna i kończy masaż, działając relaksująco i rozprężająco,*
- *ugniatanie – poprawiające ukrwienie tkanek,*
- *delikatne rozcieranie – pozwalające zredukować obrzęki oraz złogi,*
- *oklepywanie kantem dłoni lub całą dłonią – dla pobudzenia ukrwienia.*

Ruchy w trakcie wykonywania tego typu masażu są płynne i powolne – dzięki temu, masażysta daje pacjentowi szansę na wejście w stan relaksu.

Kiedy warto się zdecydować na masaż relaksacyjny?

Ten zabieg polecany jest przede wszystkim osobom, które zmagają się z:

- *bezsennością,*
- *chronicznym zmęczeniem oraz poczuciem braku energii,*
- *długotrwałym stresem,*
- *uczuciem napięcia mięśniowego,*
- *nerwową nadpobudliwością.*

Odpowiednio przeprowadzony zabieg pozwoli oczyścić umysł i ciało i przywróci harmonię oraz spokój wewnętrzny.

Masaż relaksacyjny jest zabiegiem bezpiecznym i zasadniczo nie występują przeciwskazania do jego stosowania. W przypadku wątpliwości jednak, warto skonsultować się z terapeutą bądź lekarzem przed przystąpieniem do tej formy terapii.