

9

Il massaggio antistress: una ginnastica riequilibrante

Il massaggio antistress è efficace non solo per chi lo riceve, ma anche e soprattutto per chi lo fa.

Ho ideato e messo a punto questo particolare tipo di massaggio alternandomi e identificandomi in questo duplice ruolo, e posso assicurarvi che è il massaggio ideale sia quando lo si fa che quando lo si riceve. Sono ben noti gli effetti che si hanno quando si riceve un massaggio, si è parlato meno dell'efficacia nel farlo ad altri. Gli effetti benefici del massaggio antistress per il massaggiatore sono legati alla particolare attività fisica richiesta, infatti fare questo tipo di massaggio:

1) **Richiede coordinazione muscolare.** Con essa si migliora il proprio equilibrio psicofisico.

2) **Richiede e stimola forza e tono muscolare.** Infatti permette l'allungamento dei muscoli attraverso il loro stiramento, ottenuto con movimenti in cui si sfrutta la forza di gravità del proprio peso e di quello del massaggiato.

3) **Favorisce il raggiungimento del peso ideale.** Se si è in sovrappeso, con l'attività fisica del massaggio si trasformano grassi in muscoli dimagrendo. Se si è troppo magri si trasforma l'energia del cibo in muscoli aumentando di peso.

4) **Richiede una respirazione ritmica e profonda.** Di conseguenza, aumenta la quantità di ossigeno nel sangue, nei tessuti e nelle cellule. Un corpo più ossigenato è più vivo, vitale: ha più forza, è più pronto.

5) **Allena il cuore e la circolazione sanguigna.**

- 6) **Favorisce attraverso il movimento e il respiro lo scarico delle proprie tensioni muscolari.** Facilita il rilassamento psicofisico.
- 7) **Migliora l'atteggiamento psicologico.** Conferisce tranquillità e ottimismo.
- 8) **Aumenta le endorfine cerebrali.** Sostanze ad azione tranquillante e antidolorifica, meglio conosciute come "ormoni del benessere e della felicità".
- 9) **Regola la pressione arteriosa.** Se è bassa si alza; se è alta si abbassa.
- 10) **Abbassa il colesterolo.** Brucia i grassi del sangue, ripulendo le arterie dai depositi che le ostruiscono e le mantiene giovani, elastiche, preservandole dal rischio degli infarti e delle emorragie.
- 11) **Rafforza la struttura delle ossa.** Combatte la tendenza all'osteoporosi nelle persone sopra i 50 anni.
- 12) **Ha un effetto rilassante sulla mente.** Sintonizzandosi sui movimenti ritmici si svuota dalle idee preoccupanti e negative.
- 13) **Migliora il sonno.** E' molto efficace per chi ha difficoltà ad addormentarsi o per chi si sveglia troppo presto e non riesce a riaddormentarsi.
- 14) **Richiede movimenti coordinati, alternati, armonici tra la parte destra e sinistra del corpo.** Migliora la creatività. C'è una maggiore stimolazione dell'emisfero destro del cervello e coordinazione dei due emisferi cerebrali.
- 15) **Richiede empatia e stimola la sensibilità.** Migliora il rapporto con la propria e l'altrui sensibilità.
- 16) **Migliora l'equilibrio dei centri della fame della sazietà.** Regola l'appetito.
- 17) **Mette in contatto con il proprio "medico interno"** Favorisce la consapevolezza e la conoscenza di sé; può persino far cambiare le abitudini di vita e alimentari sbagliate. Alcune estetiste e massaggiatori per esempio hanno smesso di fumare o di bere in eccesso superalcolici, e hanno ridotto l'eccessivo consumo di zucchero e di sale, non avvertendo più tale necessità.

