

Il massaggio agisce trattando punti specifici detti **MARMA** diffusi su tutto il corpo.

- Con questo massaggio si va ad agire:

- sulla circolazione sanguigna e linfatica con un migliore drenaggio
- sulla muscolatura della colonna vertebrale con azione decontratturante (crampi, contratture, cefalea)
- sui muscoli in generale rilassando e stimolando la loro funzione (soprattutto muscolatura addominale) agendo su stitichezza e mal digestione
- sullo stato emozionale del paziente migliorando situazioni di insonnia, tensione, ansia

**Naturalmente i disturbi che il soggetto presenta devono essere stati indagati precedentemente e risultare essere disturbi funzionali o legati allo stato emozionale.**

Se non ci fosse una precedente valutazione medica il soggetto viene sicuramente indirizzato in modo adeguato.

- Prima di effettuare il massaggio si procede a:

- compilare un *questionario*
- l'operatore esegue la *centrata* che riguarda la preparazione dell'operatore stesso e del soggetto da trattare
- il massaggio si svolge *in silenzio*
- si utilizzano gli *oli ayurvedici* selezionati precedentemente
- si esegue la corretta sequenza di massaggio.

- La durata di una seduta è di più di un'ora ed è opportuno che l'ambiente in cui si svolge la seduta rispetti certe caratteristiche: ambiente calmo e tranquillo, adeguatamente riscaldato, illuminato con luce tenue, con sottofondo di musica rilassante.



Ricordiamo che presso il nostro centro è possibile effettuare **trattamenti** di:

**Mesoterapia** (anche con omeopatici)  
**Massaggi tradizionali e rilassanti**  
**Linfodrenaggio manuale**  
**Massaggio riflessoterapico**

Htc mette inoltre a disposizione dei propri clienti il programma di **PSICONUTRIZIONE**.

**AREA BEN-ESSERE**



**TECNICHE DEL  
MASSAGGIO  
BENESSERE**

**CARTA DEI SERVIZI**

HTC srl  
Dir. Sanitario: Dr.ssa Piera Adele Milani  
Via Martiri Partigiani, 33  
27049—Stradella—PV  
Tel. 0385 246861—Fax 0385 43363  
e-mail: info@htcnet.it  
Web: www.htcnet.it  
Aut. Ordine dei Medici di Pavia n. 25 del  
12/06/2001

## MASSAGGIO

Il massaggio è la più antica ed intuitiva modalità attraverso cui l'essere umano ha imparato a lenire la sofferenza di un suo simile e a fornire benessere e distensione. Il massaggio riunisce tecniche orientali ed occidentali in quanto ha azione sia sul sistema muscolare e circolatorio (sanguigno e linfatico) che sui centri energetici; riequilibra l'energia e migliora lo stato psico-fisico della persona.

### OBIETTIVI DEL MASSAGGIO

- riequilibrio energetico
- distensione fisica e mentale
- effetto locale, ovvero nel punto di contatto delle mani
- effetto riflesso, vale a dire a distanza rispetto al luogo di applicazione del massaggio
- stimolo del circolo linfatico (anche in caso di edema primario o secondario)
- stimolo del ritorno venoso
- regolazione della temperatura corporea
- miglioramento del metabolismo e della capacità di assorbimento del liquido interstiziale (supporto alla terapia della PEFS)

### MASSAGGI PRATICATI IN HTC

#### 1. MASSAGGIO RILASSANTE PARZIALE E TOTALE (con oli essenziali o creme).

E' indicato in tutte le situazioni di ansia, nelle contratture muscolari da stress, in alcune patologie psicosomatiche ed in particolare per coloro che desiderano mantenere il proprio benessere.

#### 2. MASSAGGIO RIFLESSOLOGICO PLANTARE

(con metodo Fitzgerald, Inghman, Maquez). Consiste in un ciclo minimo di 10 sedute da svolgersi due volte la settimana per le prime quattro sedute, una volta la settimana per sei settimane.

Si tratta di una terapia con cui massaggiando specifici punti del piede, si va ad equilibrare i corrispondenti organi a distanza.

### MASSAGGIO AYURVEDICO

- Ayurveda significa "Scienza della vita". Il massaggio ayurvedico è di origine indiana e fa parte della medicina ayurvedica che, come altre medicine orientali, ha una visione olistica dell'uomo cioè il corpo inscindibile dalla mente.

- Lo scopo principale di questo massaggio è riconoscere la tipologia energetica (DOSHA) di cui fa parte il soggetto da trattare e, sulla scorta di un'anamnesi fisiologica e patologica e di un esame obiettivo, cercare di ripristinare l'equilibrio dell'organismo, qualora questo sia stato alterato, o stimolare quei fattori utili al mantenimento di tale equilibrio.

Ad alterare l'equilibrio energetico possono essere diversi fattori: l'ambiente, il cibo, l'acqua, lo stile di vita, i cambiamenti stagionali eccessivi, mancanza o eccessi di emozioni

E' considerato un ottimo strumento quindi nel campo della prevenzione perché cerca di mettere l'organismo nella miglior condizione per affrontare stress, avversità, malattie.



- Si tratta di un massaggio con olio di **NOCCIOLO** o di **ALBICOCCA** o di **SESAMO**

a seconda della tipologia energetica del soggetto, arricchito con olio essenziale specifico scelto in base alla situazione del momento. Le caratteristiche energetiche della persona si riassumono in tre aspetti:

**VATA:** mobile, veloce, leggero, secco, rapido, chiaro



**PITTA:** caldo, penetrante, acido



**KAPHA:** pesante, freddo, unto, morbido

