

MASSAGEM RELAXANTE

Aluna: Fernanda Anschau Menegatt.

Orientador: Professor Rodrigo Isaldo de Souza

Curso de Massoterapia

A massagem relaxante reestabelece o equilíbrio de corpo e mente, são executados movimentos firmes e suaves sobre o corpo, proporcionando relaxamento muscular, melhoria da circulação sanguínea e alívios de tensões. É uma técnica com toques mais lentos e suaves, para estimular a produção de hormônios responsáveis pelo relaxamento.

Desenvolvida para produzir o bem estar, é suave, agradável, utiliza movimentos de deslizamento, amassamento e fricção, todos de forma lenta e de pressão agradável para o cliente que esta recebendo.

Esta técnica não tem nenhum outro intuito a não ser relaxar o paciente que esta recebendo. Seu foco é dar ao paciente tempo para se recobrar do stress do dia-a-dia. Quando se faz uma massagem relaxante você deve esperar um tratamento que envolva:

- Pressões longas, suaves e deslizantes que sejam ritmadas e fluidas.
- Uma massagem profunda, mas que não causa dor.
- Um tratamento que sirva para lhe acalmar e relaxar, e não para aliviar dores crônicas ou problemas de saúde.
- Um massoterapeuta que também leve em conta o ambiente em que a massagem é realizada. Uma música suave, toalhas macias e aquecidas, e ocasionalmente o uso de óleos essenciais para realçar tanto o ambiente quanto os efeitos relaxante da massagem.

Benefícios da massagem relaxante:

Como toda a massagem, os benefícios de uma massagem relaxante devem durar por vários dias o tratamento. Ela deve fornecer os seguintes benefícios:

- Baixar a pressão sanguínea, pelo menos por um período.
- Melhorar a circulação periférica.
- Melhoria para a mobilidade gastrointestinal (as evacuações vão se tornar mais regulares).
- Redução da tensão muscular, incluindo as dores de cabeça ocasionadas por tensão muscular.
- Melhorias em qualquer sintoma que esteja relacionado com o stress.

Isso inclui uma melhoria no sistema imunológico, caso você receba tratamentos regulares.

Tem como contra indicações: Febre alta, trombose, feridas abertas, infecções cutâneas, entre outras.



Centro de Educação Profissional

SÃO CARLOS

Desde 1997

Formando profissionais para a vida.

Acesse nosso site www.SAOCARLOSCursos.com.br