

# MASSAGEM RELAXANTE

Aluno: Anísio Clemente Visnieski

Orientador: Professor Carlos Vanderlei Pukaleski

Curso de Massoterapia

O objetivo da Massagem Relaxante é relaxar os músculos tensos e doloridos do corpo, pois é uma técnica com toques leves que acaba estimulando a produção dos hormônios responsáveis pelo relaxamento. A massagem relaxante beneficia a flexibilidade e aumenta a circulação, e do ponto de vista psicológico criam uma sensação de bem-estar e alegria. Acalmar o corpo é acalmar a mente, promove a melhora na circulação sanguínea, aumenta o fluxo de nutrientes, remove catabólitos e metabólitos (substâncias tóxicas das células) prejudiciais ao organismo, além de aliviar a dor e facilitar a atividade muscular.

## Benefícios:

**1.Estado corporal:** a massagem de relaxamento tem o dom de adaptar-se ao estado anímico de qualquer pessoa – se essa estiver exausta, a massagem terá um efeito enérgico e revitalizador; se por outro lado, a pessoa estiver agitada e ansiosa, a massagem terá um efeito sereno e calmante.

**2.Equilíbrio do corpo:** uma massagem de relaxamento trabalha para reequilibrar o organismo, assegurando o funcionamento pleno dos sistemas circulatório, linfático, respiratório, músculo-articular e digestivo.

**3.Sintomas físicos:** para além de permitir e motivar a autor regulação do organismo humano, as massagens de relaxamento têm uma ação direta sobre os mais variados sintomas físicos – dores musculares, reumatismo, artrite, tensão nervosa, dores de cabeça, enxaquecas e insónias.

**4.Equilíbrio da mente:** está mais do que comprovado que o poder curativo das massagens de relaxamento está também na sua capacidade de regenerar o cérebro, fortalecendo os níveis de atenção e concentração, potenciando os níveis de criatividade e imaginação.

**5.Conforto físico:** todos os seres humanos necessitam do toque humano e o contato físico proporcionado por uma massagem de relaxamento traz um conforto emocional inexplicável, mas fundamental.

**6.Autoestima em alta:** é impossível negar o efeito psicológico e emocional que uma simples massagem de relaxamento tem sobre a nossa autoestima – sentimo-nos melhores conosco próprios, por dentro e por fora, e com a sensação de que tudo é possível.

**7.Escape emocional:** as massagens de relaxamento já provaram ser verdadeiros escapes emocionais, onde a serenidade e calma proporcionadas, levaram à libertação de emoções contidas, positivas e negativas, para uma verdadeira purificação emocional.



Centro de Educação Profissional

# SÃO CARLOS

Desde 1997

Formando profissionais para a vida.

Acesse nosso site [www.SAOCARLOSCURSOS.com.br](http://www.SAOCARLOSCURSOS.com.br)