

MASSAGEM RELAXANTE

Aluna: Irce Ines Capellari Debona

Orientador: Professor Rodrigo Isaldo de Souza

Curso de Massoterapia



Objetivo da Massagem Relaxante

A Massagem Relaxante é uma técnica que promove a melhora da circulação sanguínea, aumentando o fluxo de nutrientes, ajuda a remover as substâncias tóxicas das células que são prejudiciais ao organismo, além de aliviar a dor muscular. Recomenda-se a realização da técnica como um hábito de vida saudável, pois seu objetivo é a prevenção de stress que muitas vezes, pode agravar a saúde dos pacientes, por esse motivo aconselha-se sempre a realização da massagem de 1 a 2 vezes por semana para que o corpo não acumule tensões prejudiciais à saúde emocional e física.

Benefícios da Massagem Relaxante:

Estimula a circulação sanguínea;
Alivia as tensões físicas e emocionais, Insônia, Irritabilidade;
Combate a Ansiedade, Dor de Cabeça;
Elimina as toxinas do organismo;
Rejuvenescimento e revitalização;
Bem estar físico e psíquico.



Essa técnica é realizada através de movimentos suaves, lento e firmes no corpo inteiro, relaxando a musculatura e proporcionando alívio das tensões e stress do dia a dia. Usamos movimentos de deslizamento, aonde seu efeito é gerado mediante ao impacto na pele e atuando diretamente no sistema nervoso sensitivo. Outra técnica muito usada é o de Amassamento, cujo objetivo é descomprimir os músculos e os tecidos subcutâneos, com isso as veias profundas e superficiais esvaziam e enchem rapidamente, melhorando o fluxo sanguíneo e o sistema linfático.



A Fricção, que é um movimento mais localizado e circular. Esse movimento mais profundo na pele causa a vasodilatação local promovendo o relaxamento e sensação de bem estar. A massagem é realizada em um ambiente calmo, com música de relaxamento e a utilização da cromoterapia na luz azul que transmite tranquilidade e autoestima. É utilizado um creme deslizante e relaxante muscular para fazer o paciente se sentir melhor. A massagem relaxante é uma técnica com toques mais leves para estimular a produção de hormônios responsáveis pelo relaxamento.



Centro de Educação Profissional

SÃO CARLOS

Desde 1997

Formando profissionais para a vida.

Acesse nosso site www.SAOCARLOSCURSOS.com.br