

Massaggio Amma - □ Chair Massage

- □ Il “Massaggio Seduto” sta diventando rapidamente la modalità più popolare e diffusa, nel panorama contemporaneo delle tecniche professionali, di lavoro con il corpo.
- Il massaggio Amma, che significa "calmare con le mani," è basato sulle tecniche da cui prendono origine lo Shiatsu e l'Agopuntura ed agisce sui "meridiani energetici".

In Giappone era praticato da massaggiatori non vedenti, proprio per la loro sensibilità ed il loro tocco speciale. E' un alleato ideale per eliminare lo stress, e sciogliere i punti di tensione di collo, spalle e schiena. Attraverso delle manipolazioni praticate con le mani, viene stimolato il sistema nervoso e circolatorio, ridistribuendo l'energia in tutto il corpo con un profondo tocco energizzante e riarmonizzante.

□

Come ha potuto questa forma di “bodywork”, pressoché sconosciuta fino a vent'anni fa, catturare l'attenzione della popolazione e degli operatori statunitensi e, di recente anche di quelli inglesi ed europei?

All'inizio degli anni ottanta David Palmer, massoterapista americano, cominciò a lavorare ad una sequenza di trattamento che permettesse di offrire un “servizio” che avesse queste caratteristiche:

- *pratico da proporre*
- *veramente efficace*
- *a costo contenuto*
- *accessibile a chiunque, senza limiti di età*

I benefici di queste manipolazioni sono immediati e particolarmente evidenti, riguardo alla riattivazione dell'energia. Infatti, ricevere questo massaggio significa riacquistare tono, vitalità e sentirsi al contempo rilassati e riposati. Durante il trattamento non si usano oli né creme.

□ Per la sua praticità e velocità viene sempre più frequentemente praticato anche nelle aziende, sale d'aspetto, centri commerciali, alle manifestazioni fieristiche e nei centri congressi e benessere.

□ Ogni seduta di massaggio in media dura circa 10/15 minuti, e vengono trattate le spalle, la schiena, la nuca, la testa, le braccia e le mani. E' praticabile ovunque, anche in spazi ristretti, il tutto restando vestiti e direttamente in ufficio, anche se è consigliabile riservare una stanza, come per esempio una sala riunioni, dove nessuno possa disturbarci; essendo così breve il tempo di un massaggio, può sostituire la pausa caffè, e quindi non crea problema inserirlo nella normale attività lavorativa in qualsiasi momento del giorno.

□ Il massaggio si pratica su una sedia ergonomica, appositamente ideata per questo genere di trattamento che il massaggiatore porta con sé.

Quali sono gli effetti del massaggio?

Oltre ad allentare le tensioni muscolari, i benefici di questo massaggio sono immediati ed evidenti, in particolare riguardo alla riattivazione dell'energia, in quanto □ riduce la sensazione di stanchezza generale, diminuendo la tensione muscolare di spalle, cervicali e schiena.

Riattiva la circolazione energetica, restituendo energie e vitalità.

In pratica è un efficace rimedio agli effetti negativi dello stress quotidiano perché rilassa, ricarica e lascia a fine massaggio una piacevole sensazione di benessere.

□ Per informazioni
Mauro Scanferla
Tel. 366 8002861

