

# Massagem Relaxante

Que todo mundo deveria saber...

1 Combate o estresse e reduz a ansiedade

2 Combate a depressão, pois promove a sensação de bem estar

3 Hidrata a pele diminuindo o envelhecimento precoce

4 Reduz a tensão e dor muscular

5 Estimula a circulação sanguínea e linfática;

6 Elimina toxinas e resíduos metabólicos;

7 Melhora da resposta imunológica.

De modo geral a massagem relaxante promove um profundo estado de relaxamento, diminui as dores musculares e cãibras, já que aumenta a circulação sanguínea e oxigena melhor as células.



## O que é a massagem relaxante?

É uma técnica aplicada com movimentos suaves utilizando apenas as mãos na musculatura do corpo.

Durante a massagem são utilizados óleos vegetais que auxiliam a execução dos movimentos sempre contínuos, mantendo um ritmo específico para estimular a produção de hormônios responsáveis pelo relaxamento.

## INDICAÇÕES

- ✓ Alívio do estresse e ansiedade;
- ✓ Perturbações digestivas;
- ✓ Enxaquecas;
- ✓ Artrose;
- ✓ Sono excessivo ou episódios freqüentes de insônia;
- ✓ Cervicalgias, Dorsalgias e Lombalgias;
- ✓ Problemas emocionais

## CONTRAINDICAÇÕES

- ✓ Trombose Venosa Profunda (TVP);
- ✓ Alterações cardíacas e vasculares;
- ✓ Fraturas ósseas;
- ✓ Febre;
- ✓ Infecções;
- ✓ Embolias;
- ✓ Doenças contagiosas;



## Como se preparar para a Massagem Relaxante?

✓ Evite comer imediatamente antes da massagem relaxante, coma algo leve preferencialmente de 60 a 90 minutos antes.

✓ Como é uma massagem realizada com óleo diretamente sobre a pele, você ficará apenas com a roupa íntima para receber a massagem.

✓ Tente aproveitar ao máximo o momento da massagem, busque respirar, relaxar e evite pensar nas suas atividades cotidianas, use o momento da massagem para se desligar do mundo lá fora, assim o efeito da mesma será mais eficiente.



## Lembre-se!!! Procure um profissional especializado.

Somente profissionais qualificados podem realizar a massagem relaxante, verifique se o mesmo é formado em massoterapia ou fisioterapia. Movimentos bruscos e pressões intensas em determinadas áreas podem causar lesões graves se forem feitas por pessoas despreparadas.