

Como tirar o máximo partido de uma massagem

DeluxeDay Spa



Há dias que não pensa noutra coisa: a maravilhosa massagem que marcou no seu *spa* favorito, para relaxar depois de algumas semanas de trabalho intenso. Independentemente do tipo de massagem à qual se vai entregar, é preciso saber fazer isso mesmo: entregar-se! Só assim poderá tirar o máximo partido de um dos tratamentos *spa* mais procurados e mais relaxantes de todo o mundo.

Não se atrase. Chegue ao *spa* antes da hora marcada, ou seja, se a massagem estiver agendada para as 18h00, não lhe vale nada chegar ao *spa* a essa hora! Se chegar atrasado e apressado como é vai desfrutar de uma experiência que se quer tranquilizante? Chegue cedo para se poder despistar sem pressas, ambientar-se e começar a relaxar até antes de iniciar a massagem

Evite ir de barriga cheia. Fazer uma grande refeição e/ou ingerir bebidas alcoólicas antes de uma massagem não é aconselhável – não se esqueça que as mãos da terapeuta vão estar a aplicar pressão sobre o seu corpo. Quer poder sentir os benefícios das técnicas massagistas e não estar preocupado com os barulhos que provêm dos intestinos ou do facto de que tem de ir à casa de banho já! Para além disso, pode sentir-se indisposto se for de barriga cheia para uma massagem e isso é tudo menos tranquilo.

Esteja à vontade. A maioria dos *spas* tem roupa interior descartável para os seus clientes vestirem na hora de uma massagem e macas aquecidas para assegurar o seu bem-estar. No entanto, deve vestir aquilo em que se sente mais confortável, mas fique a saber que a/o terapeuta efectua a massagem tendo sempre as partes não massajadas cobertas, para que se sinta relaxada. O mesmo se aplica a todo o ambiente envolvente – se não se sente à vontade com a iluminação, o volume da música ou o cheiro do incenso, fale com a terapeuta. Não vai estragar a sua massagem só porque teve vergonha de dizer que o cheiro do incenso o deixa enjoado, pois não?

Comunicação aberta. Há quem goste de passar a massagem à conversa com a terapeuta e há quem goste de desfrutar da mesma, em silêncio absoluto – estabeleça a sua opção desde o início e a terapeuta irá respeitá-la. Se durante a massagem sentir dor ou algum tipo de desconforto, informe a terapeuta imediatamente.

Inspirar, expirar. Concentre-se na respiração, que deve ser natural e contínua – uma massagem (principalmente se for a primeira vez, se não conhece a terapeuta ou se sentir desconfortável) pode causar alguma tensão ou ansiedade, o que dificulta o relaxamento e poderá tornar a massagem de certas zonas do corpo mais sensível ou até dolorosa. Se se sentir assim, procure focalizar-se na respiração, assim como nas mãos da terapeuta, concentrando-se nos movimentos. É uma ótima maneira de se deixar ir e saborear cada minuto da massagem.

Dicas pós-massagem. No final da massagem, não se levante imediatamente da maca, deixe-se descansar mais um pouco – por norma, a/o terapeuta deixa a sala de tratamento para que fique mais à vontade, ou seja, demore o tempo que precisará para voltar a enfrentar o mundo lá fora. Nas horas imediatamente a seguir à massagem, faça questão de beber bastante água, mais do que o costume. Os benefícios de uma boa massagem continuam muito para além da sala de tratamento e, se forem realizadas com alguma continuidade, vão trazer-lhe inúmeras vantagens em termos físicos, mentais e emocionais.