



Massagem de relaxamento

Uma das massagens mais populares que os spas têm para oferecer, a verdade é que o seu nome – **massagem de relaxamento** – diz tudo: tem como principal objetivo relaxar corpo, mente e alma. Quem experimenta, normalmente não quer outra coisa...

Acima de tudo, relaxar

A base de todos os restantes tipos de massagens, a verdade é que a massagem de relaxamento é uma derivação da massagem sueca, sendo a principal diferença a pressão, intensidade e velocidade dos movimentos que, na massagem de relaxamento, são mais lentos, menos profundos e menos intensos. Tendo como principal objetivo acalmar e relaxar, eliminando tensões e ansiedades, a massagem de relaxamento consegue ainda despertar sentidos, devolvendo ao corpo a sua energia e vitalidade natural. Em adição, a massagem de relaxamento melhora o aspecto da pele, a circulação sanguínea, estimula o sistema linfático (contribuindo assim para a desintoxicação do organismo), mantém os movimentos musculares e articulares a funcionar em pleno, aliviando ainda pequenas dores ou desconfortos. Com efeitos duradouros, esta é uma excelente massagem para principiantes... que certamente irão ficar viciados neste que é um dos mais puros prazeres corporais.

Ambiente sereno

A massagem de relaxamento realiza-se numa sala de tratamento tranquila, normalmente a meia-luz ou à luz de velas, em silêncio ou com música ambiente suave. Deitado sobre a marquesa de estética, recomenda-se a nudez total (a zona genital é coberta com uma tanga descartável), no entanto, a terapeuta/o tapa e destapa as partes do corpo à medida que vai efectuando a massagem, para que a temperatura corporal não baixe e para manter confortável quem recebe a massagem. A pressão aplicada vai da intensidade ligeira a média, sendo a massagem de relaxamento maioritariamente composta por movimentos suaves e lentos, que percorrem todo o corpo, dos pés à cabeça, incluindo o rosto. Para garantir a suavidade dos movimentos, é normal a terapeuta recorrer a um óleo de massagem que torna a massagem mais agradável e até perfumada. O relaxamento que esta massagem proporciona é tão intenso e eficaz, que não é raro as pessoas adormecerem – nestes casos, a terapeuta deixa a sala de tratamento enquanto a pessoa não volta a despertar. O final do tratamento – que pode durar entre 60 e 90 minutos – pode ainda implicar a aplicação de um creme hidratante em todo o corpo.

Benefícios de uma massagem de relaxamento

Todas as massagens têm de ser aproveitadas ao máximo, de forma a potenciar cada um dos seus benefícios, que são muitos e positivos. A massagem de relaxamento não é excepção:

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 re-equilibrar 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 autoregulação do organismo humano, as massagens de relaxamento têm uma acção directa 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 contacto físico proporcionado por uma massagem de relaxamento traz um conforto emocional inexplicável, mas fundamental.
6. **Auto estima em alta:** é impossível negar o efeito psicológico e emocional que uma simples massagem de relaxamento tem sobre a nossa auto estima – sentimo-nos melhores connosco 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.