

**“Avrei bisogno di un bel massaggio!”**

**Ma cos'è in realtà un “massaggio”? In cosa consiste?**

Le più antiche testimonianze di pratiche massoterapiche codificate risalgono alla Cina e al medio oriente, solo successivamente i Greci e Romani incominciarono a concepirli come un insieme organico di regole e prassi terapeutiche. Oggi vengono definite come una serie di manualità effettuate sui tessuti molli del corpo umano a scopo igienico, estetico, sportivo e terapeutico.

Tra le principali sono citabili gli sfioramenti superficiali e profondi, l'impastamento e le percussioni. Questo tipo di operazioni sono eseguite prevalentemente con le mani e talvolta con altre parti del corpo ed ognuna possiede effetti specifici e determinate modalità d'esecuzione.

A questo punto, si potrebbe pensare che il massaggio non sia altro che un contatto fisico di un operatore specializzato che ci permette di trovare una condizione di benessere. Ma quali sono, in realtà, i benefici del massaggio? Cosa provocano queste tecniche a livello psico-fisico?

Gli effetti del massaggio possono essere meccanici, psicologici e indiretti.

Di fondamentale importanza è il riuscire a porre il cliente in uno stato di comfort e **rilassamento**, diventata oramai una sorta di privilegio nella nostra società. Come dimostrato da diversi studi scientifici tale condizione è indotta dall'azione diretta in cui si sfruttano gli effetti sui recettori  $\beta$  che attivano i meccanocettori. Questi recettori inviano informazioni, da sollecitazioni meccaniche, al sistema limbico, che supporta funzioni psichiche come l'emotività e il comportamento, e all'ipofisi che regola la secrezione di cortisolo (“ormone dello stress”) diminuendone la produzione, e provocando, in contemporanea, un aumento del numero di linfociti in circolo e di endorfine (ormoni del buonumore). Grazie a questo sistema si possono avere benefici sulla qualità del sonno, ridurre i livelli di stress, prevenire stati depressivi, combattere dolore e ansia, migliorare la rigenerazione cellulare e il sistema immunitario.

Inoltre, è possibile agire, attraverso manualità lente e superficiali, sul **sistema linfatico** agevolando l'eliminazione da parte dei reni delle tossine e delle scorie che si accumulano nel corpo. Si ha così un netto miglioramento sul sistema immunitario, un'azione locale su edemi o tumefazione dopo un eventuale intervento chirurgico, ad esempio mastectomia, o anche in caso di distorsioni.

Oltre al movimento della linfa trae giovamento anche quello **sanguigno**. L'aumento del flusso ematico e la diminuzione della pressione sui vasi sanguigni sono d'aiuto per il cuore e garantiscono il giusto nutrimento a tutti i tessuti e organi del nostro corpo.

La pratica del massaggio, per azione diretta, permette l'**allentamento delle tensioni muscolari**, di contratture e di punti di massima tensione (trigger points) che si creano durante la giornata o dopo un allenamento intenso, portando a inevitabili vantaggi anche a livello posturale, osseo e muscolare: maggiore elasticità, ampiezza e facilità di movimento. Di conseguenza, è di fondamentale importanza per gli atleti intenzionati ad avere un miglioramento della performance sportiva ma anche per coloro che, a causa di posture scorrette o movimenti non ottimali, possano incorrere in disturbi come lombalgie o cervicalgie ma anche in tendiniti o ripercussioni muscolo scheletriche.

A **livello respiratorio**, invece, il trattamento dei muscoli intercostali e del diaframma può rendere più funzionale l'atto respiratorio diminuendo i livelli di stress attraverso una migliore ossigenazione del sangue e dei tessuti. La stimolazione di questa muscolatura agisce sulla pressione endo-addominale migliorando la peristalsi intestinale e agendo a livello dell'apparato gastro-enterico,

come ad esempio in caso di gastriti o reflusso gastro-esofageo. La tecnica del massaggio, utilizzata sia come prevenzione, primaria o secondaria, o in affiancamento alle comuni tecniche mediche di patologie muscolo-scheletriche, può portare benefici a ogni individuo indipendentemente dall'età, sesso o motivazioni che lo abbiano invogliato ad affidarsi a un professionista del settore. E' una pratica non invasiva ma in caso di stati di malattia particolari è bene rivolgersi a un medico specializzato che sappia valutare la condizione ed eventuali sovrapposizioni di terapie in atto. In casi di salute ottimale, di pratiche sportive ricorrenti o anche solo per far fronte a ritmi di vita frenetici quotidiani è consigliata come una buona metodica per ritrovare se stessi sia dal punto di vista psicologico, nonché fisico, ottimizzando le proprie risorse energetiche.