



Massaggio ritmico musicale

Oggi siamo condizionati da schemi e regole comportamentali che derivano dalla società consumistica in cui viviamo, la quale impone ritmi frenetici e logoranti, sia per il corpo che per la mente.

Presi dagli ingranaggi della "modernità" non badiamo più al mondo che ci circonda, limitiamo i rapporti interpersonali, non ascoltiamo né osserviamo più la natura che, invece di proteggere e salvaguardare, stiamo danneggiando irreparabilmente.

La qualità della Vita ne risente: abbiamo a disposizione tecnologie sempre più all'avanguardia, ma non riusciamo ad assaporare veramente ogni momento della nostra giornata perché siamo sempre proiettati verso ciò che ancora dobbiamo fare.

Di conseguenza anche i rapporti umani sono spesso "difficili": ci si critica, si guarda esclusivamente all'esteriorità, non c'è più quel contatto vero, necessario all'uomo.

Purtroppo non ci fermiamo a pensare a tutto ciò, perché non ne abbiamo il tempo: dobbiamo correre dietro a ritmi di vita che si fanno sempre più incalzanti. Anche il tempo è diventato un assillo: fare in tempo, il tempo è denaro, non perdere tempo... sono espressioni del nostro linguaggio quotidiano e ci rendono schiavi di quest'entità che pare dirigere la nostra vita.

Siamo così portati a trascurare anche il nostro corpo: non ascoltiamo le sue esigenze che si manifestano con malattie psicosomatiche e difese immunitarie indebolite.

Si verifica allora una condizione di disagio a-specifico, un accumulo di tensione nervosa, denominata **STRESS**.

Il *massaggio ritmico musicale* è uno strumento per riappropriarci del nostro corpo, per abituarci nuovamente ad ascoltare e considerare i segnali che esso ci manda prima che s'instauri un processo patologico.

Le manovre aiutano a prendere coscienza della tensione a livello muscolare e della resistenza che ostacola il rilassamento. Ogni manualità è appositamente studiata per la zona specifica che si massaggia ed ha su questa effetti fisici, ma anche psichici. Per questi ultimi ci si è avvalsi dei "simbolismi" delle diverse regioni corporee e delle più frequenti somatizzazioni che su di esse avvengono.

Inoltre viene dato molto rilievo all'importanza del contatto, che dev'essere continuo, avvolgente, profondo e sicuro.

Gli effetti rilassanti di queste manualità (sfregamenti, vibrazioni, impastamenti, frizioni e pressioni pure) sono potenziati dalla musica, grazie a brani molto dolci e con un ritmo adeguato al massaggio. La colonna sonora è di duplice importanza: innanzitutto produce sensazioni piacevoli e favorisce l'abbandono fiducioso della cliente nelle mani dell'estetista: in secondo luogo obbliga chi sta sul lettino ad "ascoltare" e quindi agevola il lavoro d'introspezione e di maggior autoconoscenza che il *massaggio ritmico* vuole ottenere.

È quindi necessario che l'estetista, con la propria esperienza e sensibilità, offra un

massaggio comunicativo ed un'armonizzazione tra mente e corpo che possa, in modo concreto, contribuire a combattere lo stress.

In questo testo ci inoltreremo nella conoscenza dello stress, delle sue cause, delle conseguenze sull'Uomo e vedremo quali soluzioni ci permettono di affrontarlo.

Parleremo del massaggio: come farlo, quando si può applicare e quando no, che effetti benèfici ha sul nostro organismo.

Impareremo attraverso la psicosomatica come le emozioni si somatizzano sul corpo e faremo un cenno a come sia differente, ma assolutamente integrabile, la visione del mondo orientale affrontando l'argomento dei Chakras.

Daremo informazioni su tecniche come l'aromaterapia e la cromoterapia che possono essere di complemento al massaggio antistress.

La parte conclusiva illustrerà passo a passo come eseguire a livello pratico il *massaggio ritmico musicale*.

Mi auguro che questo manuale possa essere utile sia per le allieve che per le estetiche e che possa fare comprendere a fondo quanto sia importante la "comunicazione sottile" che avviene tra massaggiatore e massaggiato, elemento così potente e meraviglioso della nostra professione!