

## **O que é a Massagem**

Written by Administrator

Monday, 11 February 2008 02:23 - Last Updated Saturday, 28 November 2009 15:11

---

A Mãe toca no filho para transmitir confiança e conforto, para confortar nos momentos mais difíceis.

Desenvolvendo um pouco mais a maneira como tocar e onde tocar estaremos a entrar mais no campo da massagem.

Quem ainda não chegou ao final de um cansativo dia de trabalho e quando o seu companheiro(a), num sinal de afecto e estima começa a massajar a zona do pescoço.

O principal objectivo deste acto é relaxar os músculos tensos.

### **Porquê que uma massagem é relaxante**

Ao tocarmos ou manipularmos os músculos estamos a libertar a tensão acumulada nos mesmos.

Podemos dar outro exemplo, quando temos uma câibra ou uma pequena lesão nos músculos, um dos actos mais instintivos é tocarmos ou massajarmos a zona afectada.

O acto de tocar ou massajar, está a ajudar ao relaxamento ou descontração do músculo, libertando-o da tensão ou da dor.

Baseado nisto, surge esta prática bastante antiga, que é a massagem.

### **Porquê que deve escolher um profissional?**

Obviamente porque um massagista devidamente formado, e experiente consegue identificar os pontos-chave no nosso corpo de maneira a tirar partido do máximo de uma massagem.

## O que é a Massagem

Written by Administrator

Monday, 11 February 2008 02:23 - Last Updated Saturday, 28 November 2009 15:11

---

Consegue identificar as zonas do corpo onde tocar ou massajar, escolhendo a melhor técnica de massagem que terá de executar para poder satisfazer as necessidades do seu paciente.

Uma dor, um mau estar e até um período de depressão anímica, são males que a prática regular ou ocasional de massagem poderá aliviar e até eliminar.