

EL MASSATGE DE RELAXACIÓ MUSCULAR

15 maig, 2018



Moltes vegades ens sentim cansats, amb les cames pesades, estrès... Pot ser necessitis una MRM (Massatge de Relaxació Muscular)

Poques tècniques de massatge són més efectives que el MRM. L'objectiu del massatgista és obvi: aconseguir una relaxació completa de tota la musculatura del cos, mitjançant l'escalfament manual dels grups musculars, seguint un ordre lògic.

Es tracta de recrear tots els efectes de l'esport en el cos, excepte els propis de la contracció muscular. No és esport actiu, en tot cas esport passiu.

Malgrat que els efectes siguin altament beneficiosos, no es pot considerar el MRM una tècnica terapèutica pura. No es tracta res en concret, però si que tot el nostre cos rebrà els beneficis d'un massatge ben donat.

En que consisteix un Massatge de Relaxació Muscular

El massatgista treballa manualment tots i cadascun dels grups musculars, utilitzant tècniques de amassaments, digito polzes, digito palmars, esllavissades, estiraments fixes, etc. L'efecte és immediat: la musculatura treballada, bombejada es va escalfant. La seva temperatura augmenta, la circulació s'accelera, s'oxigenen i flexibilitzen els músculs.

La progressió del massatge és pura lògica: es treballa un grup muscular d'un costat i immediatament després el mateix grup muscular de l'altre costat del cos. Estadísticament els grups musculars que acumulen més tensió són els del coll. Per això,

el massatge començarà a partir del coll avançant per tot el cos.

El MRM no inclou cap tipus de manipulació ni de moviment articular. El receptor del massatge està relaxat, no intervindrà en cap moment. Ni se'l mourà, ni doblarà ni estirarà.

Altre cosa es que al finalitzar la sessió el terapeuta decideixi pel seu compte estirar amb finalitats relaxants alguns grups musculars, però sempre buscant la relaxació.

Els efectes són evidents, des del mateix moment del massatge: escalfament de la musculatura, la qual cosa comporta una disminució de les tensions localitzades, espatlles, coll, esquena, membres inferiors, i també musculatura facial i cranial, fins la planta dels peus. Per què un dels secrets del MRM és que es absolutament complert. Tots els grups musculars es treballen, s'escalfen, s'estiren, es bombegen i es relaxen.

La durada d'aquest massatge és de 40 minuts.