

3

Alcuni consigli al massaggiatore e al massaggiato

Prima di iniziare le sedute di massaggio è bene tenere a mente alcune regole, che si riveleranno molto utili per chi pratica il massaggio e per chi lo riceve.

Consigli al massaggiatore

Innanzitutto è indispensabile un abbigliamento pratico e leggero, che lasci liberi i movimenti e che favorisca un ampio contatto con il corpo del massaggiato. Perciò consiglio le maniche corte e i calzoni di una tuta elasticizzata.

Le scarpe devono essere flessibili e devono permettere un appoggio a terra solido e sicuro. Pertanto evitate i tacchi o gli zoccoli. Ancor meglio è praticare il massaggio a piedi nudi. Consiglio inoltre di levare anelli, orologi e bracciali.

Infine, prima di iniziare il massaggio, lavatevi molto bene le mani. Lo stesso farete alla fine.

Le mani devono essere morbide, sensibili e trasmissive; perciò è bene evitare lavori pesanti o sport, che induriscano la cute e procurino callosità al palmo e legnosità alle dita.

Se avete le mani fredde, non iniziate il massaggio prima di averle scaldate, tenendole a lungo sotto l'acqua calda e sfregandole l'una contro l'altra.

Poiché le mani fredde sono segno che il sangue non circola bene, stimolate la circolazione, facendo qualche esercizio con le mani.

Qualche esempio:

- tenete le due mani incrociate palmo contro palmo e fate pressione ritmicamente.
- tenete le mani a pugno chiuso, stringendo forte per due o tre secondi e poi aprite le dita.

Questi esercizi, oltre che a migliorare la circolazione del sangue nelle mani, servono anche a rilassarle e a renderle più energetiche.

Consigli al massaggiato

Quando vi sottoponete al massaggio spogliatevi fino a quando vi sentite a vostro agio. Un buon massaggiatore deve essere capace di fare massaggi di massima efficacia sia da vestiti che da spogliati.

Di solito si instaura un graduale rapporto di fiducia tra massaggiatore e massaggiato, per cui alla fine chi viene massaggiato tende a liberarsi spontaneamente degli ultimi indumenti cui era tenacemente aggrappato.

Vi consiglio di levare anelli, braccialetti, collane, orecchini, pettinini e forcine.

Stendetevi sul lettino supini o proni, a seconda di come meglio vi sentite. Tenete le braccia rilassate lungo il corpo.

Chiudete gli occhi e distaccatevi dal mondo esterno, per concentrarvi sul vostro mondo interno.

Da questo momento i protagonisti diventano il vostro corpo, la vostra pelle, i vostri muscoli.

