

Office Massage quando il tempo stringe e lo Stress incalza

di ELISA TAGLIAFERRI

Agile, rapido ed efficace, l'office massage nasce appositamente per venire incontro alle esigenze dei lavoratori di oggi, spesso costretti per ore seduti davanti a un computer e sempre a corto di tempo. Per gli operatori del settore, è uno strumento di lavoro comodo e versatile, che si adatta bene a tutte le situazioni in cui si vuole garantire una ricarica di vitalità e benessere.

Un massaggio creato per chi lavora

La vita corre sempre più veloce, la fretta e la mancanza di tempo scandiscono le nostre giornate tanto al lavoro quanto a casa. Spesso ci sentiamo irritabili, stanchi, doloranti, ma il tempo per concederci un buon massaggio non riusciamo proprio a trovarlo.

Il computer fa da padrone nelle attività più svariate, causando una serie di patologie da postura coatta. Si tratta per lo più di tensioni muscolari a carico della schiena, delle spalle, della nuca, delle braccia e delle mani, in grado di provocare acuti dolori cervicali, cefalee, lombalgie ecc. Negli Stati Uniti, la sindrome del tunnel carpale colpisce il 51% dei lavoratori, seguono la periartrite, il gomito del tennista, l'ernia del disco e le tendiniti a mani e polsi.

Frequenti sono anche i problemi agli occhi, tanto che l'Associazione Oculisti Americani ha definito come Computer Vision Syndrome i disturbi che colpiscono gli occhi dell'88% di coloro che lavorano al Pc (bruciore, lacrimazione, difficoltà della messa a fuoco e alterazione della percezione dei colori). Inoltre, la sedentarietà forzata peggiora la circolazione sanguigna negli arti inferiori causando stasi venose, varici fastidiose, pesantezza degli arti.

La "new economy" comporta un altro aspetto non meno preoccupante: le comunicazioni satellitari, internet, i cellulari, la posta elettronica ci inducono facilmente a perdere il contatto con noi stessi, con il nostro corpo, così da renderci sordi ai nostri bisogni primari. Passiamo sempre più tempo in ufficio e meno a casa, in famiglia, con gli amici perdendo, in questo modo, la dimensione del contatto visivo e tattile.

Una situazione allarmante che genera disagi ai lavoratori e comporta notevoli spese nei bilanci aziendali e nazionali.

Da qui l'idea, nata negli Stati Uniti, di mettere a punto un massaggio facilmente esportabile in qualunque ambiente di lavoro, studiato per dare nuova energia ai lavoratori affaticati.

Un massaggio che attecchisce rapidamente e diventa una nuova tendenza: le aziende all'avanguardia ingaggiano squadre di massaggiatori per portare sollievo ai dipendenti sul luogo di lavoro, diventa una consuetudine trovare massaggiatori negli stand delle fiere, per scaricare le tensioni dei venditori e per offrire un trattamento esclusivo ai clienti.

Una ricarica breve ed intensa per ripartire con più energia

L'obiettivo ultimo dell'office massage è quello di riportarci dentro di noi, in uno stato di benessere e consapevolezza tale da affrontare i problemi quotidiani e lavorativi con maggior serenità e creatività.

Oltre a combattere i disagi fisici causati dalla vita sedentaria e dallo stress, l'office massage ci viene in aiuto proprio quando ne abbiamo più bisogno. Ci aiuta a riequilibrarci, ad apprezzare noi stessi e quello che facciamo. Impariamo così ad amare il nostro lavoro e, nello stesso tempo, a considerarlo con quel distacco sufficiente a evitare che ansia e stress prendano il sopravvento.

Si tratta di un massaggio breve (15-20 minuti) che viene eseguito da vestiti su un lettino, in posizione comoda e passiva, oppure su sedia da massaggio. Il massaggiatore esegue dapprima alcune manovre per testare il livello di tensione muscolare, quindi procede con manualità personalizzate intese a sbloccare i muscoli contratti e le articolazioni rigide e generare rilassamento. Si eseguono manovre quali basculamenti, impastamenti, trazioni, pressioni e stretching. Una volta esaminate e sciolte le tensioni a livello generale, l'operatore si occupa, nello specifico, delle



parte dolenti. Particolare attenzione viene dedicata a tutta la testa, sede del pensiero, per poi passare a nuca, spalle, braccia, mani, schiena, gambe e piedi. Il fine del trattamento è liberare il corpo dal dolore e procurare rilassamento così da raggiungere un benessere totale.

I benefici sono immediati. Con l'annullamento delle tensioni muscolari e il rilassamento, permettiamo al nostro organismo di rigenerarsi. La vitalità aumenta grazie al miglioramento della circolazione sanguigna e linfatica, il corpo diventa più elastico, spariscono le tensioni nuchali, dorsali, lombari e sacrali. Si ristabilisce la giusta armonia corpo-mente, il viso risulta più luminoso e disteso, migliora l'attenzione e la capacità di concentrazione e viene dato nuovo impulso alle energie vitali. In questo modo migliora anche l'umore, si stimola la creatività e il piacere di svolgere la propria attività con energie rinnovate.

Un massaggio alla portata di tutti

L'office massage non pretende di sostituire il massaggio tradizionale. Un'esperienza di massaggio antistress su lettino da svestiti, della durata media di 45-50 minuti, agisce in profondità e mette in condizione di raggiungere stadi di rilassamento realmente curativi. Il corpo riesce così a recuperare le energie di autoguarigione proprie di ogni essere umano, ma spesso assopite sotto strati di ansia, nervosismo, carenza di sonno, tensioni, inconsapevolezza.

Senza pretese di giungere a tanto in 15-20 minuti, l'office massage offre una possibilità di ricarica immediata in modo pratico e veloce, adatto a tutti. Le manovre, selezionate per rivitalizzare e sciogliere le tensioni, possono recare sollievo tanto a un manager stressato, quanto a uno studente sotto esame, a una 'mamma in carriera', a un guidatore anchilosato e spesso arrabbiato, oppure a un'impiegata con il mal di testa.

Non esistono controindicazioni per questo massaggio che si esegue sempre da vestiti, evitando imbarazzi alle persone timide o che si fanno massaggiare per la prima volta.

Il massaggio da ufficio rappresenta un valido strumento per un primo approccio al contatto corporeo. E' un modo per riscoprire l'importanza fondamentale del contatto per ogni essere umano. Un'esigenza primaria che ha radici molto antiche, dal caldo abbraccio dell'utero a quello della madre che allatta il suo piccolo. Una realtà che oggi ha bisogno più che mai di essere riattualizzata, per controbilanciare l'eccesso di stimoli vivivi e la scarsità di contatto corporeo propri della nostra epoca.

Assaggi di massaggi, per farsi conoscere

Tra le varie tecniche di massaggio disponibili nel vasto panorama di oggi, l'office massage è sicuramente la più versatile e meno invasiva: è il massaggio che segue il mondo del lavoro facendosi trovare disponibile proprio lì dove il lavoro si svolge, richiedendo poco tempo e nessun requisito a tutti quelli che lo vogliono provare.

Quando viene proposto a pagamento e non come benefit, ha anche l'innegabile vantaggio di essere alla portata di tutte le tasche (una media di 15 euro per una seduta di 15-20 minuti).

E' facile immaginare come sia possibile adattare un massaggio così pratico ad ogni situazione: si può proporre a una festa di amici, durante il coffee break di una riunione di affari, in un salone di parrucchiere, in un locale alla moda, in palestra, in un centro benessere o in un centro estetico per ampliare la clientela. Diventa così un utile strumento di marketing, destinato a riscuotere sempre maggiori successi in tutti i campi.



Doc Sothis

GLI EFFETTI DELL'OFFICE MASSAGE

- elimina la sensazione di pesantezza e di indolenzimento alle braccia;
- migliora la respirazione;
- migliora l'elasticità dei muscoli di braccia, gambe, collo e di tutta la colonna vertebrale;
- allevia il mal di testa cronico, lo stress, l'insonnia, il mal di stomaco da tensione e da problemi digestivi;
- stimola l'energia vitale e combatte la stanchezza;
- aiuta a svolgere la propria attività con energia ed entusiasmo rinnovati;
- migliora l'umore e la voglia di lavorare e di vivere



Dott. GIOVANNI LEANTI LA ROSA

*Ideatore del Massaggio antidepressivo
Direttore della Scuola Europea di Medicina
del Massaggio e Terapie Naturali di Milano*