**MASAJUL**

Este unul dintre cele mai vechi si simple forme de terapie pentru a elibera de durere, a stimula si tonifica corpul si pentru a relaxa. Masajul actioneaza in principal asupra pielii, apoi la nivelul tesutului subcutanat, tesutului conjunctiv, circulatiei sangvine si limfatice, sistemului nervos, tesutului muscular, tendoanelor, articulatiilor, tesuturilor si organelor profunde.

**Masajul anticelulitic**

**.**

Masajul anticelulitic actioneaza asupra limfei eliminand astfel posibilele edeme (umflaturi) ce reprezinta acumulari de tesut adipos in exces sau de alta natura (circulatie proasta, ortostatism prelungit etc.)

Masajul pentru combaterea celulitei are un important rol estetic, prin faptul ca reduce tesutul adipos si actioneaza favorabil asupra zonelor afectate de celulita. Amelioreaza functionarea sistemului imunitar care poate deveni deficitar dupa perioade prelungite de stres sau datorita dereglarilor / disfunctiilor hormonale . Acest masaj combinat cu un regim alimentar duce la eliminarea toxinelor din tesuturi redand pielii elasticitatea. Acesta actioneaza asupra musculaturii, articulatiilor si ligamentelor. Masajul exercita asupra pielii si functiunilor sale o serie de influente directe. Prin actiunea sa mecanica masajul imbunatateste calitatile fizice ale pielii, consistenta si legaturile cu straturile profunde elesticitatea si mobilitatea. Prin manevrele mai apasate de masaj sunt indepartate celulele cornoase pe cale de descuamare si se curata pielea de alte impuritati, stimulind cresterea celulelor tinere si se deschid canalele de excretie ale glandelor, favorizind eliminarea transpiratiei si a substantei sebacee.  Influentele masajului anticelulitic asupra organismului se explica in buna masura prin actiunea directa asupra straturilor superficiale ale corpului. Cu ajutorul acestui masaj se stimuleaza supletea si elasticitatea pielii si a tesuturilor subcutanate si se activeaza circulatia sangelui.

**Masajul de relaxare**

 Masajul poate sa faca o persoana sa se simta vioaie, energica dupa masaj sau, dimpotriva, sa se simta relaxata si somnoroasa. Masajul poate atenua tensiunea, stresul, poate calma durerile, sa relaxeze muschii incordati si sa indeparteze starea de apatie. Masajul, mai presus de toate ne da o senzatie de bine. Prin masajul de relaxare corpul este ajutat sa elimine toxinele, conducand astfel la imbunatatirea circulatiei sangelui si a limfei, dezvoltarea amplitutinii de miscare la nivelul articulatiilor avand ca efect imediat eliminarea tensiunii musculare. Reducerea tensiunii musculare este in stransa legatura cu inducerea unei stari mentale pozitive, micsoreaza anxietatea si depresia, imbunatateste capacitatea de concentrare si creeaza stari de relaxare profunda, inlatura somnolenta din timpul zilei si insomnia. Masajul de relaxare este o modalitate de care pot beneficia oameni de toate varstele, de la nou-nascuti si pana la persoane de varsta a treia.

**Efecte benefice ale masajului:**

* se elimina stratul de celule moarte de la suprafata pielii si excesul de sebum;
* pielea dobandeste un aspect mult mai sanatos;
* stimuleaza sistemul limfatic care are rol in eliminarea toxinelor din corp si implicit in imunitatea organismului
* se amelioreaza elasticitatea si tonusul pielii si tesuturilor subcutanate prin stimularea circulatiei sangvine si limfatice;
* se reduc depozitele de grasime existente si se previne aparitia altora noi;
* se imbunatateste schimbul de substante nutritive intre tesuturi si se faciliteaza eliminarea deseurilor metabolice;
* se armonizeaza functionarea sistemului nervos prin relaxarea si calmarea intregului organism.
* creste mobilitatea. Masajul are o actiune de stretching asupra muschilor si tesuturilor, ceea ce conduce la mentinerea elasticitatii acestora.
* atenuarea durerilor si crampelor musculare;
* imbunatateste tonusul muscular
* echilibreaza sistemul nervos. Il linisteste sau stimuleaza, in functie de efectul dorit.
* ajuta la functia digestiva. Masajul mareste productia de suc gastric, saliva si urina. In timpul acestuia, se intensifica producerea de azot si sare, ce are drept rezultat cresterea ratei metabolice a organismului.

**Masajul insa nu este indicat in anumite situatii:**

* afectiuni cutanate contagioase sau care se pot agrava la masajul in sine sau la substantele folosite la masaj;
* afectiuni inflamatorii ale tesutului subcutanat, de exemplu abcese;
* starile patologice insotite de alterarea starii generale cu febra, agitatie, oboseala marcata, etc;
* accidente vasculare recente, cancer, alte afectiuni grave;
* unele afectiuni acute.