

IN OMAGGIO CON LA NEWSLETTER DI
GENNAIO 2025



Lettera
dalla Chanceria

speciale

#unfioreladomenica

« le origini
del
massaggio »

A CURA DI
MONICA BRESCANCIN

WWW.LACHANCERIA.COM
LIBRI, SPIRITUALITÀ, NATURA

UNFIORELADOMENICA

PROGETTO CO-CREATO DA TAMARA BARBAROSSA E ROSSANA ORSI.

SPECIAL STAFF:

MARIACHIARA LEONE & DARIA SCARIETTO.

SI PROPONE CON LO SCOPO DI DIVULGARE CONTENUTI NATURALISTICI ATTRAVERSO I COLLABORATORI CHE CONDIVIDONO POST, VIDEO, RUBRICHE ED ARTICOLI NELLA SEZIONE DEL #BLOG22 E ALL'INTERNO DEL MAGAZINE 22PENSIERI DE LA CHANCERIA CHE NE SUPPORTA FINALITÀ E ATTIVITÀ.

MONICA BRESCANCIN

È ESTETISTA E NATUROPATA SPECIALIZZATA NEI MASSAGGI E NEI TRATTAMENTI BENESSERE. DIPLOMATA AL LICEO SOCIO-PSICO-PEDAGOGICO, LAVORA NEL SETTORE ESTETICO DA OLTRE 10 ANNI.

DAL 2018 HA INIZIATO AD APPROFONDIRE LA DIMENSIONE INTERIORE DELL'ESSERE UMANO, COMPLETANDO GLI STUDI PRESSO LA SCUOLA DI NATUROPATIA PSICOSOMATICA RIZA DI MILANO.

CURA I CONTENUTI DELLA RUBRICA "IL GIARDINO DI BACH" ALL'INTERNO DELLA SEZIONE DEDICATA AD UNFIORELADOMENICA SUL NOSTRO BLOG.



*è cosa buona e giusta
prendersi cura del corpo*

*è il cammello su cui monta l'anima
per attraversare il deserto.*

Nikos Kazantzakis

COME GIÀ ABBIAMO AVUTO MODO DI ANTICIPARE, LA STORIA DEL MASSAGGIO SI PERDE NELLA NOTTE DEI TEMPI E IL SUO UTILIZZO PER LENIRE IL DOLORE, LA SOFFERENZA O PER ELIMINARE LA FATICA E RILASSARE, È PROBABILMENTE PRECEDENTE A QUALSIASI ALTRA TECNICA DI CURA, LA PRIMA FORMA DI TERAPIA MAI UTILIZZATA DALL'UOMO. INFATTI SI PARLA DI MASSAGGIO GIÀ NEL TESTO CINESE CONG-FOU, E NEL QUARTO LIBRO DEI TESTI SACRI INDIANI DELL'AYURVEDA. LE POPOLAZIONI TRIBALI HANNO SEMPRE USATO I MASSAGGI COME ESPERIENZA PROFONDA UTILE ANCHE NEI RITI DI GUARIGIONE. GLI EGIZIANI, ALL'EPOCA DI CLEOPATRA, AMAVANO FARSI MASSAGGIARE IMMERSI IN ACQUE PROFUMATE E IL MASSAGGIO VENIVA CONSIDERATO ARTE SACRA AL PARI DEI RITI RELIGIOSI E DIVINATORI.

WWW.LACHANCERIA.COM



TRA I GRECI, IPPOCRATE DESCRISSE IN MOLTI SUOI SCRITTI I BENEFICI DEL MASSAGGIO. SOSTENEVA CHE «IL MEDICO DEVE AVERE MOLTEPLICI ESPERIENZE, MA DEVE CONOSCERE SICURAMENTE L'ARTE DEL MASSAGGIO». SEMPRE IN GRECIA, SI FECE LA PRIMA DISTINZIONE TRA MASSAGGIO SPORTIVO E MASSAGGIO TERAPEUTICO: IL PRIMO ERA LEGATO PRINCIPALMENTE AI GIOCHI MENTRE IL SECONDO ERA LEGATO ALLA MEDICINA E AI RITUALI DI GUARIGIONE NEI TEMPLI.

CON I ROMANI IL MASSAGGIO SI ESTESE ANCHE IN AMBITO ESTETICO, LARGAMENTE USATO PER LE CURE, LA BELLEZZA E IL RILASSAMENTO DEGLI OSPITI NELLE TERME. TUTT'ORA VIENE MOLTO UTILIZZATO COME COADIUVANTE NEI TRATTAMENTI ESTETICI.

MENTRE LA TRADIZIONE DEL MASSAGGIO ORIENTALE HA CONTINUATO A ESSERE PORTATA AVANTI, NEI PAESI OCCIDENTALI IL CULTO DI QUESTA PRATICA SI È INTERROTTO DURANTE IL MEDIOEVO, PER ESSERE PARZIALMENTE RECUPERATA DURANTE IL RINASCIMENTO. IL PRIMO MEDICO A CUI SI DEVE LA REINTRODUZIONE DEL MASSAGGIO IN OCCIDENTE È PEHR HENRIK LING (1776-1839) CHE SISTEMATIZZA IL METODO IN QUELLO CHE DA ALLORA VIENE DEFINITO MASSAGGIO BASE (O SVEDESE). DA ALLORA GLI INTERESSI E I PROGRESSI ANCHE IN AMBITO SCIENTIFICO, SOPRATTUTTO NEL NOVECENTO, HANNO PORTATO A SCOPRIRE E DEFINIRE NUMEROSI APPROCCI MANUALI DI GUARIGIONE O MANTENIMENTO DELLO STATO DI SALUTE, COME AD ESEMPIO LE TECNICHE LINFODRENANTI O LE MANOVRE CRANIO-SACRALI, OPPURE MASSAGGI FOCALIZZATI SUL RECUPERO DI UN BENESSERE SOPRATTUTTO PSICHICO ED EMOZIONALE, PRIMO TRA TUTTI IL MASSAGGIO CALIFORNIANO, NATO NEGLI ANNI '70 ANCHE A SOSTEGNO DEI VETERANI DELLA GUERRA DEL VIETNAM.

VEDIAMO ALLORA, DA VICINO, QUALI SONO I BENEFICI DEL MASSAGGIO:

sciogliere contratture e tensioni

LUN'ATTIVITÀ SPORTIVA INTENSA PUÒ PROVOCARE CONTRATTURE, TENSIONI MUSCOLARI E PICCOLI TRAUMI.

IL MASSAGGIO È IN GRADO DI DARE UN SOLLIEVO GENERALE E IMPORTANTE, TANTO PIÙ SE DIVENTA UN'ABITUDINE PERIODICA. IL MASSAGGIO DEVE INSERIRSI IN UN CONTESTO CADENZATO DI ALLENAMENTI E FASI DI RIPOSO, ANCHE NEL CASO DI UNO SPORT PRATICATO A LIVELLO NON AGONISTICO.

risolvere piccoli dolori per chi fa una vita sedentaria

DOLORI ARTICOLARI, SOFFERENZE A LIVELLO DELLA COLONNA VERTEBRALE, PROBLEMI DI CERVICALE, LOMBALGIA ECC. SONO TRA LE CONSEGUENZE PIÙ TEMUTE PER CHI, PER MOTIVI DI LAVORO O NECESSITÀ, TRASCORRE MOLTE ORE DEL SUO TEMPO SEDUTO A UNA SCRIVANIA. PROBLEMI POSTURALI, E MALESSERI CHE RIGUARDANO COLLO E SCHIENA, POSSONO RICEVERE SOLLIEVO GRAZIE A MASSAGGI MIRATI. ANCHE CHI CONDUCE UNA VITA SEDENTARIA, MA AD OGGI NON MANIFESTA DOLORI DI NESSUN TIPO, RICEVERÀ GRANDE SOLLIEVO NELLE SEDUTE DI MASSAGGIO.

massoterapia dopo un intervento chirurgico

DOPO INTERVENTI DI CHIRURGIA PLASTICA O ALL'INTERNO DEI PERCORSI DI RIABILITAZIONE, LO SPECIALISTA, INSIEME AD ALTRE TERAPIE, PUÒ CONSIGLIARE DELLE SEDUTE DI MASSAGGIO LINFODRENANTE, CHE AIUTA A RIEQUILIBRARE LA CIRCOLAZIONE A LIVELLO DEL SISTEMA LINFATICO E A FAVORIRE LA GUARIGIONE DEL TESSUTO.

miglioramento dell'apparato cardiocircolatorio

OLTRE AL MOVIMENTO LINFATICO ANCHE QUELLO SANGUIGNO PUÒ GIOVARE DI UN BEL MASSAGGIO.

DURANTE UN TRATTAMENTO MANUALE INFATTI È POSSIBILE MIGLIORARE LA QUANTITÀ, MA ANCHE LA QUALITÀ DEL SANGUE CHE SCORRE IN VENE E ARTERIE. L'AUMENTO DI FLUSSO EMATICO, ASSIEME ALLA DIMINUZIONE DELLA PRESSIONE SUI VASI SANGUIGNI SONO UN AIUTO IMPORTANTE PER IL CUORE: QUANDO LE ARTERIE SI DILATANO E LA FREQUENZA CARDIACA DIMINUISCE, IL NOSTRO MUSCOLO CARDIACO SI RAFFORZA.

UN MIGLIOR FLUSSO EMATICO GARANTISCE IL GIUSTO NUTRIMENTO A TUTTI I TESSUTI E ORGANI DEL NOSTRO CORPO GARANTENDO UN ALTO GRADO DI BENESSERE, SALUTE E PREVENZIONE.

miglioramento della respirazione

ANCHE PARLANDO IN TERMINI DI APPARATO RESPIRATORIO TROVIAMO I SEGUENTI MIGLIORAMENTI: IL MAGGIOR STATO DI RILASSAMENTO E IL MINOR GRADO DI ANSIA CHE PORTA CON SÉ IL MASSAGGIO CON L'EVENTUALE TRATTAMENTO DEI MUSCOLI INTERCOSTALI E DEL DIAFRAMMA RENDONO PIÙ FACILE LA RESPIRAZIONE (I VANTAGGI SI POSSONO ESPRIMERE IN TERMINI DI MAGGIOR E MIGLIOR OSSIGENAZIONE DEL SANGUE E DEI TESSUTI).

miglioramento della digestione e della peristalsi

ANCHE ALTRI APPARATI DEL NOSTRO CORPO POSSONO TROVARE GIOVAMENTO, COME AD ESEMPIO L'APPARATO DIGERENTE.

SENZA RICORRERE A MASSAGGI MIRATI DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE IL MAGGIOR AFFLUSSO DI SANGUE, LA MAGGIOR LIBERTÀ DI MOVIMENTO A LIVELLO CONNETTIVALE E LE STIMOLAZIONI RIFLESSE, SONO UN GRANDE AIUTO PER MIGLIORARE LE FASI DELLA DIGESTIONE.

OLTRE ALLO STOMACO, E FORSE IN MANIERA ANCORA PIÙ EVIDENTE, TROVA GIOVAMENTO IN QUESTO MODO ANCHE L'INTESTINO GRAZIE ALLA MAGGIOR STIMOLAZIONE DELLA PERISTALSI DOVUTA AL MASSAGGIO MIGLIORANDO COSÌ I CASI DI STITICHEZZA.

eliminazione dei blocchi emotivi ed energetici

LA RIGIDITÀ DELLO STATO EMOTIVO SI RIPERCUOTE IN TENSIONI MUSCOLARI CRONICHE E RELATIVI BLOCCHI ENERGETICI: ATTRAVERSO IL MASSAGGIO È POSSIBILE LIBERARSI E POTER IN QUESTO MODO DARE LIBERTÀ ALLE EMOZIONI BLOCCATE DI OGNUNO.

diminuzione dei livelli di stress

ALCUNE RICERCHE HANNO INDIVIDUATO NEL SANGUE DI UN CAMPIONE DI PERSONE SOTTOPOSTE A MASSAGGI UN LIVELLO PIÙ BASSO DI CORTISOLO, L'ORMONE RESPONSABILE DELLO STRESS. INOLTRE, ATTRAVERSO I MASSAGGI, SI METTE IN CIRCOLO LA SEROTONINA, CHIAMATO ANCHE L'ORMONE DELLA FELICITÀ. LA SEROTONINA MIGLIORA LA QUALITÀ DEL SONNO, IL DESIDERIO SESSUALE E LA MEMORIA, MENTRE LIVELLI BASSI DI SEROTONINA INDUCONO ALLA DEPRESSIONE, ALL'ANSIA E A STATI DI TENSIONE EMOTIVA.

C'È ANCHE UNA MOTIVAZIONE PSICOSOMATICA, IMPORTANTE QUANTO IL MASSAGGIO: LA SEDUTA È FORSE UNA DELLE POCHE OCCASIONI CHE IL SOGGETTO SI CONCEDE PER PENSARE SOLO A SÉ STESSO, METTENDO DA PARTE IL LAVORO E LE PREOCCUPAZIONI.

benefici per chi soffre di gonfiore alle gambe e problemi di circolazione

GAMBE STANCHE E GONFIE, AFFATICAMENTO E SENSO DI PESANTEZZA NEL CAMMINARE, SONO TRA I SINTOMI LAMENTATI DAI CLIENTI CHE SOFFRONO DI CATTIVA CIRCOLAZIONE. IL MASSAGGIATORE PROPONE, IN QUESTI CASI, CICLI DI LINFODRENAGGIO OPPURE SEDUTE DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE CHE DANNO GRANDI BENEFICI.

I MASSAGGI, IN GENERE, INFLUISCONO SUL SISTEMA CIRCOLATORIO E SUL SISTEMA LINFATICO.

benefici sulla pelle

TUTTI I MASSAGGI HANNO UN EFFETTO VISIBILE SUL DERMA. GLI STRATI CUTANEI E SOTTOCUTANEI "LIBERATI" DALLA CATTIVA CIRCOLAZIONE DEI LIQUIDI ACQUISISCONO GRADUALMENTE UN TONO E UN ASPETTO DIVERSI CON RISVOLTI POSITIVI SU INESTETISMI QUALI ATONIA, CELLULITE, RISTAGNO DI LIQUIDI, PERDITA DI ELASTICITÀ CUTANEA, RUGHE ECC...

UN MASSAGGIO MIGLIORA LA PELLE PROPRIO IN TERMINI DI LUMINOSITÀ E BELLEZZA. CON UN MASSAGGIO OTTENIAMO INFATTI L'ELIMINAZIONE DELLE CELLULE MORTE, LA STIMOLAZIONE DEI PORI CON UN CONSEGUENTE MIGLIOR ASSORBIMENTO DEI NUTRIENTI CONTENUTI NEI PRODOTTI UTILIZZATI, UNA MAGGIORE ELASTICIZZAZIONE E DISTENSIONE DELLA PELLE STESSA.



BISOGNA RICORDARE CHE SOLITAMENTE QUESTA TECNICA NON PRESENTA PARTICOLARI CONTROINDICAZIONI.

TUTTAVIA È OPPORTUNO CONSIDERARE CHE IN ALCUNE SITUAZIONI, COME IN CASO DI LESIONI E DI PATOLOGIE COME STATI FEBBRILI, INFIAMMAZIONI, CARDIOPATIE, MALATTIE INFETTIVE, SIA OPPORTUNO EVITARLA.

PER EVITARE INUTILI RISCHI, NEL MOMENTO IN CUI CI SIANO DEI DUBBI SULLO STATO DI SALUTE, È COMUNQUE MEGLIO SENTIRE PRIMA IL PARERE DEL MEDICO.

POSSIAMO CONCLUDERE DICENDO CHE IL MASSAGGIO È UN TOCCASANA PER TUTTI NEL COMBATTERE STRESS, FARE PREVENZIONE E MIGLIORARE LA FUNZIONALITÀ GENERALE DEL NOSTRO CORPO. NON CI SONO LIMITI DI ETÀ, DI SESSO O DI RAZZA PER OTTENERE I BENEFICI SOPRA ELENCATI. TUTTI POSSONO AVERE LA PROPRIA FETTA DI SALUTE E, NON DA ULTIMO, IL MASSAGGIO È UNA COCCOLA PER CHIUNQUE, CHE PORTA CON SÉ UN NUOVO STATO DI BENESSERE.

SPERO DI AVERVI INCURIOSITO E FATTO SCOPRIRE QUALCOSA DI NUOVO
RIGUARDO QUESTA MERAVIGLIOSA ARTE
CHE TRATTO CON AMORE E DEDIZIONE
NELLA MIA PROFESSIONE
DA OLTRE UN DECENNIO.

CI VEDIAMO IL PROSSIMO MESE!

MONICA

WWW.LACHANCERIA.COM

NEWSLETTER DI GENNAIO 2025
Unfioreladomenica
E
La Chanceria

SEGUICI
SUL SITO
SUL BLOG
SU INSTAGRAM

PER QUALUNQUE DUBBIO,
NON ESITARE A CONTATTARCI:
LACHANCERIA@GMAIL.COM
UNFIORELADOMENICA@GMAIL.COM



foto in copertina di Tamara Barbarossa
progetto grafico de La Chanceria Lab