

Corpo sem stressse

MIGUEL BOIM

HABITANTE DE UMA CIVILIZAÇÃO CADA VEZ MAIS RENDIDA AO OBJECTO TECNOLÓGICO, O HOMEM, SEM QUE SE APERCEBA, ESQUECE-SE DE UMA COISA TÃO PRIMÁRIA COMO O TOQUE. TOCAR O OUTRO, MASSAJAR PODE SER UMA OPÇÃO TERAPÊUTICA PARA SE LIVRAR DO STRESSE

Ainda que se possa dizer que vivemos no mundo ocidental, em ritmos e rotinas inapropriados para o ser humano, procurar o bem-estar em bens materiais ou aguardar a solução de todos os problemas em apenas uma resposta não chega.

Com o constante avanço da tecnologia, a cada minuto que passa, vamos desumanizando crescentemente; embora se possa afirmar ter contribuído de maneira rigorosa para o bem-estar geral, que engloba o suprir de necessidades básicas e outras da mais variada ordem em toda a sociedade.

Todos os pequenos espaços ainda não invadidos pela "civilização tecnológica" vão sendo preenchidos pela corrente eléctrica, por vibrações sonoras, por imagens de caracteres pretos num ecrã, que nos traz um e-mail ou uma mensagem de telemóvel de um amigo. É bom sentir que toda esta

tecnologia nos aproxima de quem mais longe está... mas é proporcionalmente mau que nos afaste de quem está próximo.

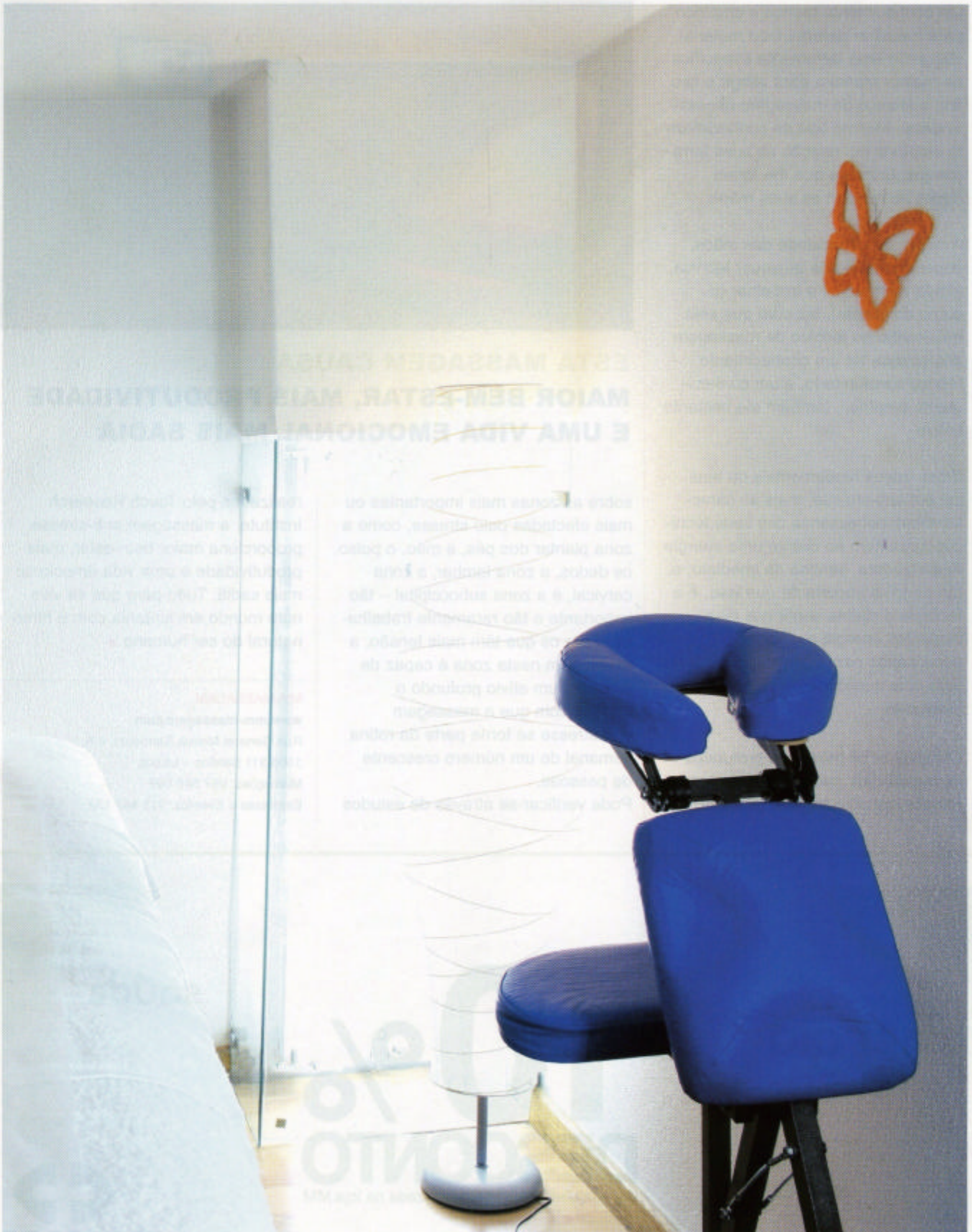
Como ocidentais que somos (ou pelo menos num mundo ocidental vivemos), perdemos-nos por entre estímulos mirabolantes. E, salvo raras excepções, impostas por condutas pré-estabelecidas em que apenas o amor (pela família ou pela pessoa amada) intervém, esquecemos algo tão importante no contacto humano: o toque.

O toque humano é um dos aspectos mais importantes da vida, que nos faz sentir mais ligados aos outros, ao mundo; e, mais importante ainda, a nós próprios. Podemos tomar, como exemplo, a forma como cumprimentamos alguém: o aperto de mão, o beijo na face, o calor humano que nos é transmitido através de um cumprimento. Tudo isso é revelador do que somos para alguém; ou, de maneira mais generalizada, daquilo que somos ou representamos para os outros.

Tendo consciência ser necessário travar a desumanização evidente, a massagem anti-stresse tem como base a massagem sueca e procura não se limitar às suas origens; indo "beber" conhecimento a outras fontes, a outras formas de ver e de viver o mundo.

O TERAPEUTA

A palavra "terapeuta", do grego therapeutés, significa o que cuida, o que trata, o que cura doentes; aqui, é substituído por "técnico", também do grego tekhnikós, que é relativo à arte, à ciência, ao saber, ao conhecimento ou à prática de uma profissão, quase como um artesão. Para esta substituição, é necessário compreender que com a mesma flexibilidade que se procura conhecimento noutras fontes, para uma visão teórica ecléctica, a prática é igualmente flexível, ao fazer com que o técnico de massagem anti-stresse seja um exímio conhecedor das suas ferramentas, bem como da aplicabilidade das mesmas. Tal como o artesão necessita de



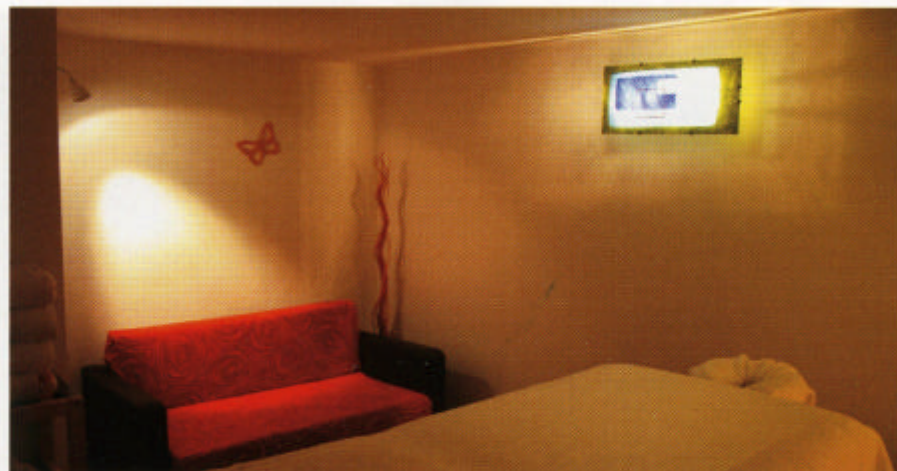
massagem

um conhecimento teórico e empírico para trabalhar determinado material, utilizando uma ferramenta específica da melhor maneira para atingir o seu fim; o técnico de massagem necessita desse mesmo tipo de conhecimento empírico em relação às suas ferramentas: únicas e que lhe foram dadas ao nascer: as suas mãos.

A noção da capacidade das mãos, aquando do uso de qualquer técnica, aliada ao material a trabalhar (o corpo do cliente), faz com que seja necessário ao técnico de massagem anti-stresse ter um conhecimento teórico aprofundado, e um conhecimento empírico, também ele bastante sólido.

Estes traços fundamentais da massagem anti-stresse, mais as características necessárias dos seus técnicos, garantem ao cliente uma energia revitalizadora, sentida de imediato; e, tão ou mais importante que isso, é o facto de o cliente sentir nos dias seguintes energia e vigor, necessários para enfrentar o dia-a-dia com uma qualidade de vida crescente.

O trabalhar os músculos profundos ou superficiais, os tendões, os ligamentos, as articulações, incidindo



ESTA MASSAGEM CAUSA MAIOR BEM-ESTAR, MAIS PRODUTIVIDADE E UMA VIDA EMOCIONAL MAIS SÁDIA

sobre as zonas mais importantes ou mais afectadas pelo stresse, como a zona plantar dos pés, a mão, o pulso, os dedos, a zona lombar, a zona cervical, e a zona suboccipital – tão importante e tão raramente trabalhada. Para os que têm mais tensão, a massagem nesta zona é capaz de provocar um alívio profundo o que faz com que a massagem anti-stresse se torne parte da rotina semanal de um número crescente de pessoas. Pode verificar-se através de estudos

realizados pelo Touch Research Institute, a massagem anti-stresse proporciona maior bem-estar, mais produtividade e uma vida emocional mais sadia. Tudo para que se viva num mundo em sintonia com o ritmo natural do ser humano. ■

MM-MASSAGEM

www.mm-massagem.com

Rua General Morais Sarmento, 4 A

1500-311 Benfica – Lisboa

Marçações: 967 546 090

Empresas e Eventos: 913 447 153

energia

vida

VALE

10%
DESCONTO

em qualquer massagem realizada na loja MM

saúde


massagem

