

# Relaxarea si masajul picioarelor

Articol de: anca axenia

Inainte de toate trebuie sa stii ca niste picioare frumoase nu sunt doar niste picioare bine bronzate si epilate si cu o pedichiura impecabila. Ca in multe alte cazuri, si atunci cand este vorba de picioare, mai relaxat inseamna mai frumos.

Masajul picioarelor stimuleaza circulatia sangelui, relaxeaza muschii si confera intreg organismului o stare de bine. Potrivit vechii medicine chinezesti, fiecare zona-reflex corespunde unui organ intern, unei glande sau unei parti a corpului. Astfel, in picioare, ca in iris si urechi, este reprezentat corpul in intregime precum si toate sistemele sale: cel digestiv, circulator, limfatic, cardiovascular, nervos si osos.

Tinand cont de aceasta legatura dintre picioare si intreg organismul, masajul picioarelor localizeaza tensiunile si le elimina. Dupa o sedinta de masaj picioarele tale vor fi mult mai relaxate, senzatia de oboseala va disparea si le vei simti usoare. In plus, pe langa simplele miscari ale mainilor senzatia de bine si relaxare poate fi sporita de utilizarea unor geluri pe baza de menta, aloe vera sau alte ingrediente cu efect calmant.

Primele tehnici de masare a picioarelor au fost dezvoltate in China si in Egiptul antic. De asemenea, aceste tehnici isi au sursa din reflexologie. Ele presupun masarea talpii prin miscari usoare cu varful degetelor, acestea devenind treptat tot mai puternice. Trebuie insa sa ai grija ca miscarile tale sa nu fie foarte bruste sau apasate pentru a nu-ti crea senzatia de durere.

Atunci cand ai de gand sa iti masezi picioarele trebuie sa te afli intr-un ambient relaxant. Inceraca sa faci acest lucru seara, imediat dupa ce ai facut dus. Acesta este unul dintre momentele in care corpul tau este relaxat. Intinde-te pe o parte cu o mana sub cap si intoarce piciorul. Cu mana ramasa libera, maseaza-ti piciorul care ii corespunde. Intoarce-te pe celalata parte si efectueaza aceleasi miscari. Poti sa iti masezi picioarele si din pozitia sezut. Avantajul este ca poti folosi ambele maini si ca miscarile pot fi mai precise.

Pentru ca masajul sa fie cat mai eficient trebuie sa dureze in jur de 10-15 minute. Maseaza usor cu varful degetelor toata laba piciorului prin miscari repetitive, iar apoi cu miscari ample, maseaza toata gamba. Incepe mai intai cu masarea piciorului drept si apoi continua cu cel stang. Aceasta tehnica simpla nu se bazeaza pe concepte stiintifice dovedite dar are efecte garantate.

Masajul picioarelor te ajuta sa reduci stresul sau depresia si sa scapi de senzatia de picioare grele. Senzatia de bine si relaxare conferita de masaj nu va fi resimtita doar la nivelul picioarelor, ci a intregului organism. Astfel, un sfert de ora de masaj in fiecare seara te va face sa te simti mult mai bine.

Taguri articol: masaj, Relaxare, picioare, pedichiura, urechi,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

