

Yanna massage

Il dondolio continuo del lettino, il contatto delicato delle mani, aromi e musiche dolci rilassano a fondo e regalano serenità

Stili di vita sempre più intensi e densi di impegni comportano spesso un accumulo di stress che, a lungo andare, incide negativamente su tutto l'organismo compromettendone l'equilibrio, il benessere e la piena vitalità. Un aiuto prezioso per allentare ansia e tensione si può trovare in istituto grazie allo Yanna Massage, una nuova tecnica di massaggio che permette di ottenere un rilassamento profondo capace di alleviare contratture e piccoli malesseri dovuti allo stress e ritrovare una condizione di armonia, relax e serenità.

Un lettino oscillante

La tecnica Yanna si differenzia da altri massaggi anti-stress per l'uso di

uno speciale lettino "oscillante" in legno in grado di muoversi, durante tutta la durata della seduta, in ogni direzione, in senso trasversale, ellittico e circolare.

- Il dondolio continuo, impresso al lettino dal peso del corpo della persona sdraiata e dalle mani dell'operatore, agisce già da solo con un profondo effetto rilassante.

- Cullato dolcemente, il corpo si abbandona completamente ritrovando quella condizione di totale relax, sensazione tipica dei primissimi anni di vita.

- Durante lo Yanna Massage, così, le tensioni si allentano, la muscolatura si rilassa, la mente si rasserenata e nella maggior parte dei casi ci si addormenta, godendo dei benefici ristoratori di un sonno completamente rilassato.



Aromi e suoni

Una musica dolce di sottofondo e l'impiego di oli essenziali specifici contribuiscono, attraverso il suono e l'olfatto, ad amplificare la

sensazione di abbandono e di rilassamento durante la seduta, ottimizzando i benefici effetti distensivi del trattamento.

- Anche la temperatura della stanza viene controllata, in modo che risulti piacevole in tutte le stagioni; l'operatore evita per quanto possibile di

parlare, così che non ci sia nessun elemento che possa disturbare e distrarre la persona, impedendo il relax profondo di corpo e mente.



Come si svolge la seduta

- Una seduta di Yanna Massage si articola in quattro distinte fasi, in grado di portare la persona ad un progressivo e sempre maggiore rilassamento e benessere.
- Si parte dall'osservazione iniziale delle parti del corpo sofferenti e su cui è necessario intervenire, all'apertura dei chakra, dal massaggio vero e proprio alla fase di relax finale.

1. L'analisi iniziale

La prima fase, di osservazione, è molto importante, perché permette all'operatore di individuare le zone più contratte del corpo sulle quali è necessario intervenire con decisione per eliminare le tensioni della persona: è proprio grazie a questa attenta analisi che vengono stabiliti con precisione modalità e tempi in cui svolgere il massaggio.

2. L'apertura dei chakra

L'operatore procede poi a sbloccare i sette chakra, i centri dell'energia che, secondo la tradizione orientale, si trovano in punti precisi del corpo: tocca con la mano destra i diversi punti con vari oli essenziali, così

che il chakra si "apra" e l'energia possa tornare a fluire armoniosa.

- Per il primo chakra, detto della radice, viene usato quello di cedro che rinforza la spiritualità.
- Per il secondo chakra, detto sacrale, è

indicato l'olio al sandalo che tranquillizza e riequilibra mente e corpo.

- Per il terzo chakra, quello dell'ombelico, è usato l'olio essenziale di rosmarino, che restituisce fiducia e gioia.
- Per il quarto chakra, detto del

cuore, va bene l'olio di rosa, perché risveglia le emozioni.

- Per il quinto chakra, della gola, il più indicato è quello di eucalipto capace di allontanare la malinconia e stimolare la respirazione.
- Per il sesto

chakra, detto della fronte, viene usato l'olio di menta che schiarisce i pensieri.

- Per il settimo chakra, detto della corona, è indicato l'olio essenziale di koto che tonifica e purifica l'intero sistema mente, corpo e spirito.

3. Il massaggio

La prima fase del massaggio viene eseguita in posizione supina; il lettino dondola in tutte le direzioni e il massaggio è

eseguito con leggeri tocchi e sfioramenti, usando un olio scelto in precedenza tra tre diverse proposte aromatiche, tutte a

base di essenze che, pur diverse nel profumo, hanno valenze rilassanti e rigeneranti.

- Il massaggio inizia dalla testa,

scende al collo, alle braccia, all'addome, alle gambe e arriva fino ai piedi.

- Fermato il lettino, ci si volta e il massaggio riprende

dalla zona lombosacrale e si sposta su schiena, spalle, gambe e piedi.

- Durante tutto il trattamento il lettino continua

piacevolmente a oscillare seguendo la direzione impressa dalla mano dell'operatore che si sposta lenta sul corpo.

4. Il rilassamento finale

Al termine del massaggio Yanna, raggiunto il completo relax, si resta sdraiate e coperte per almeno dieci minuti, senza oscillazione del lettino.

- Questo completa l'azione rilassante del massaggio, permette ai principi attivi degli oli di continuare ad agire e consente di riprendere senza ansia le attività. ■

Durata e costi

Una seduta di Yanna Massage dura dai 40 ai 50 minuti e viene proposta a un costo variabile da 50,00 a 60,00 euro.

Alberta Mescherpa

Consulenza di Elena Rassegga, estetista a Salò (BS).



Quante volte

Lo Yanna Massage è un trattamento talmente dolce da essere indicato per tutti, senza distinzione di sesso e di età, senza presentare alcuna controindicazione.

- Il suo deciso effetto rilassante lo rende tuttavia particolarmente valido in presenza di contratture e tensioni muscolari profonde, consolidate nel tempo, ma anche come rimedio prezioso per allentare lo stress e per evitare che si accumulino, compromettendo il benessere generale dell'intero organismo.

- Ci si può quindi sottoporre allo Yanna Massage ogni qualvolta lo si desidera, con la frequenza che si ritiene migliore per le proprie necessità.

Il tocco rilassante

Non è solo il dondolio a determinare il completo rilassamento della persona.

- A questo contribuisce anche il massaggio che l'operatore esegue su tutto il corpo con

movimenti delicatissimi, volti a sciogliere le contratture più profonde e a ripristinare il corretto fluire dell'energia all'interno dell'organismo.

- Al tempo stesso il

movimento continuo del lettino, per l'azione sinergica della forza di gravità quando il corpo si avvicina e si allontana, aumenta l'efficacia del dondolio e il contatto rafforzano,

quindi, a vicenda i loro effetti riducendo le tensioni muscolari e regalando così una postura corretta e una capacità di movimento più fluida, migliorando la funzionalità energetica

e respiratoria, sbloccando emozioni represses e attivando processi vitalizzanti profondi, preziosi per il buon funzionamento dell'organismo e per l'armonia corporeamente.

