

Il tocco è probabilmente la più antica forma di terapia naturale. Alcuni autori sostengono che è parte dei nostri geni come appunto il gesto di portare la mano su una zona sensibile e strofinarla d'istinto, è quindi innata negli esseri umani. Praticato in Oriente e in Occidente, il massaggio risale a tempi antichissimi. La terapia del massaggio moderna ha semplicemente perfezionato e raffinato il tocco per diventare un approccio strutturato alla prevenzione, trattamento e relax.

La terapia di massaggio è praticato per lo più con le dita e le mani, ma anche con i piedi, i gomiti e persino le ginocchia. Secondo la tecnica utilizzata, le manovre possono essere applicate su tutto il corpo o su una sola parte. Alcune tecniche si concentrano in particolare sulla pelle altre sui muscoli o più in profondità su tendini, legamenti e fasce, o punti specifici lungo i meridiani energetici. Anche se si può facilmente identificare oltre 100 diverse tecniche di massaggio, possono essere raggruppate in cinque categorie principali.



trattamenti di massoterapia, applicando le tecniche di massoterapia, si può ottenere un effetto benefico sulla