

MASSAGGIO CALIFORNIANO

Il massaggio Californiano fa parte della **famiglia dei massaggi psico-corporei** e proviene dall'esperienza dei centri terapeutici Californiani.

Attraverso questo massaggio è possibile ottenere una **qualità profonda e intima del contatto**, l'integrazione del corpo nella sua globalità, il risveglio della sensibilità e la riscoperta del piacere. Si caratterizza per i **lunghi movimenti dolci e armoniosi**, su tutto il corpo, che dischiudono ed espandono il corpo e il pensiero, favorendo la presa di coscienza dello schema corporeo e la costruzione di un nuovo equilibrio.

Le manovre procurano una peculiare **distensione muscolare**, mentre i dondolii e i leggeri stiramenti invitano all'abbandono e permettono di ritrovare

una ricchezza sensoriale già iscritta nel corpo.

L'**utilizzo di olio** favorisce l'arte del tocco e contribuisce all'ottenimento di una maggiore fluidità nel massaggio. Questo massaggio **aumenta** sensibilmente la **coscienza del corpo** e permette di raggiungere uno stato di apertura, distensione e abbandono.

È utile alle persone che fanno fatica a concentrarsi, tese, ansiose, e alle persone che vivono grossi cambiamenti nel loro corpo (come un aumento di peso, una cura dimagrante o una fase di malattia), per i neonati o i bambini. Il massaggio Californiano è innanzi tutto un **massaggio rilassante e distensivo**.

