

Ciprian Bachigeanu

Masajul tesutului profund

„Deep tissue” este una dintre ultimele tehnici în materie de masaj care se realizează pe straturile musculare profunde, contra fibrei musculare a tendoanelor și fasciilor (înveliș care acoperă mușchii). Acest masaj se face în cazuri de tensiune musculară cronică, folosind tehnici realizate atât într-un ritm lent, cât și într-unul profund, pentru a distruge astfel țesutul fibros.



„Deep tissue” se concentrează de obicei, pe mai multe domenii specifice și poate cauza unele dureri în timpul sau imediat după masaj. Oricum, dacă masajul este făcut corect, va veti simți mai bine în termen de o zi sau două. este benefic pentru sănătatea dumneavoastră.



„Deep tissue” ajută la eliminarea toxinelor din organism. Alimentația dezechilibrată, fumatul și poluarea atmosferică din orașe, alături de sedentarism și lipsa cantității necesare de apă pot determina oboseală musculară. Aceasta se traduce printr-o serie de reacții apărute în organism care provoacă acumularea de toxine. La rândul său, excesul de toxine contribuie la îmbătrânirea prematură și la apariția unor boli pe care, de obicei, le asociem cu vârsta. Toxinele se acumulează în mușchi, unde, combinându-se cu diferite reziduuri de metabolism formează structuri tari, fibroase, care duc la o scădere a elasticității mușchiului și provoacă inflamații locale mai mult sau mai puțin dureroase. Toxinele rezultate în urma unei alimentații nesănătoase fac ravagii în organism și, implicit, în mușchi. Odată ce mușchiul devine însă intoxicat cu diferiți produși (de la toxine din alimentație și până la produși reziduali proprii), acesta nu mai poate primi cantitatea necesară de sânge și, astfel, nu va mai avea nici cantitatea optimă de oxigen și de nutrienți. În același timp, spune terapeutul, nici circulația limfatică corespunzătoare de curățarea mușchiului nu va

Ciprian Bachigeanu

mai fi cea adecvată. Ca reacție la aceste procese, mușchiul va începe să producă țesut necontractil, care să nu necesite toate aceste procese ce țin de o irigare bună și, astfel, ia naștere acest țesut fibros, numit **miofibroza**. Acest proces determină efecte negative în lanț nu numai asupra mușchilor, dar și a tendoanelor și a structurilor articulare, conducând, în timp, la scăderea gradelor de mobilitate în articulații.