



A "Quick Massage" é uma técnica oriental extraída do Shiatsu que traduzindo para o português, significa Massagem Rápida.

Também pode ser chamada de "massagem energética Japonesa", "massagem sentada", "massagem expresso" ou ainda "massagem na cadeira".

A Quick Massage foi criada por um americano chamado David Palmer, em São Francisco, que ao visitar o Japão na década de 1980, importou para os EUA.

Nos EUA a técnica não é utilizada seguindo os princípios dos meridianos energéticos que percorrem o corpo, é feito apenas um amassamento para o tratamento de tensões musculares.

A primeira empresa a implantar este conceito foi Apple (Computadores), seguida por outras companhias que reconheceram o alto preço para a saúde que impunham a seus funcionários.

OBJETO GERAL

Proporcionar equilíbrio físico, mental e energético, através de uma massagem rápida de 10 a 15 minutos, relaxamento das tensões e dores do dia-a-dia, permitindo que os funcionários que trabalham em escritórios ou áreas operacionais relaxem de maneira fácil e com ótimos resultados nos músculos do pescoço, ombros, braços, mãos e costas.

TÉCNICA UTILIZADA

É uma massagem realizada numa cadeira especialmente projetada onde o indivíduo fica numa posição confortável e relaxante. Os movimentos são realizados com os dedos, polegares e palmas das mãos com manobras de deslizamentos superficiais e profundos, além de amassamento, pressões, vibrações, mobilizações e percussão.

BENEFÍCIOS:

- Pode ser feita em qualquer lugar;
- Aumenta a produtividade;
- Aumenta a concentração e motivação;
- Alivia a tensão muscular;
- Reduz ansiedade e irritação;
- Melhora a disposição;
- Melhora o humor;
- Ativa a circulação do sangue;
- Melhora a qualidade respiratória;
- Reduz quadros algícos (dor);
- Produz a sensação de calma e paz interna.

INDICAÇÕES

- Alterações musculares
- Alterações do retorno venoso e linfático
- Antes ou após atividades físicas
- Síndrome pré-menstrual
- Estresse
- Cefaleias

CONTRAINDICAÇÕES

- Qualquer patologia em fase aguda
- Processos infecciosos, inflamatórios em fase aguda;
- Febre
- Enfermidades tumorais
- Alterações neurológicas com falta de sensibilidade dolorosa
- Cirurgias recentes

Restrições: Gravidez, período menstrual e hipertensão arterial devem ser relatados ao profissional antes do início da massagem.

