

SAUNE, IDROMASSAGGI E METODO TRAGER®

# Benessere e salute per corpo e mente

La parola sauna è un'antica parola finlandese molto probabilmente legata in origine al significato di dimora invernale, quando per avere una sensazione di maggiore calore veniva prodotto del vapore gettando acqua su pietre fatte riscaldare sul fuoco fino a diventare roventi. Tale accorgimento permetteva di aumentare la temperatura per consentire alle persone di levarsi gli abiti.

Nelle prime saune le pietre erano riscaldate con un fuoco a legna ed il fumo (in finlandese *savu*) veniva fatto uscire dopo essersi diffuso nella stanza.

Nella sauna finlandese («sauna secca») la temperatura può raggiungere gli 80-100°C, inducendo un'abbondante traspirazione della pelle, mentre l'umidità non supera il 10-20%, a parte quando si getta l'acqua sulle pietre. Nel bagno turco («sauna umida») l'ambiente in cui si svolge è saturo di vapore acqueo (umidità al 100%) formando una nebbia a temperatura stratificata (da 20/25°C al livello dei piedi a 40/50°C all'altezza della testa) che, depositandosi sulla pelle, invita alla traspirazione. Non si tratta soltanto di un bagno di vapore, normalmente è concepito come un momento di ritrovo socializzante e di relax, spesso associato a massaggi.

L'idromassaggio si compone oltre che dall'acqua, anche dall'aria, dalla pressione e dal movimento. Quattro elementi che donano beneficio a un corpo stanco e stressato dopo una giornata di lavoro. In questo caso per poter effettuare un buon idromassaggio, la temperatura dell'acqua non deve essere caldissima, l'ideale infatti è sui 37°.

## FLOAT & WORK

Float & Work è un'Associazione nata per sviluppare e fornire strumenti e conoscenze che guidino ciascuno di noi al raggiungimento di un profondo stato di benessere psicofisico (tutte le

attività sono rivolte agli associati). Il galleggiamento è un nuovo concetto di salute, bellezza e benessere psicofisico che si ottiene attraverso un rilassamento profondo, unica fonte di armonia mente e corpo. Con il galleggiamento si ritrova l'energia e si scaricano le tensioni permettendo alla mente di ritrovare l'equilibrio e al corpo di rilassare le tensioni muscolari come con il miglior massaggio. Ci si abbandona in una soluzione di acqua e sali Epson, in assenza di forza di gravità e stimolazioni sensoriali, «come un astronauta nello spazio, come un bimbo nel grembo materno». Sorprendenti i risultati. Dopo un'ora di galleggiamento si elimina completamente lo stress mentale e fisico, diminuiscono le tensioni e i dolori a livello di muscoli ed articolazioni, aumentano le potenzialità delle proprie performance, si stimolano maggiormente le capacità creative ed i processi di apprendimento.

Con il galleggiamento si raggiunge un profondo stato di rilassamento fisico e mentale poiché l'assenza di stimoli esterni elimina il 90% dei segnali mandati dal sistema nervoso al cervello. E si riduce anche lo stress psicofisico. Ricerche scientifiche hanno dimostrato che il galleggiamento in deprivazione sensoriale è un metodo efficace per abbassare il livello di sostanze biochimiche relazionate con lo stress inducendo così uno stato di rilassamento creativo. Inoltre si libera il corpo dalle tossine e aumenta il livello di endorfine (che agiscono come analgesici naturali) apportando beneficio al corpo ed alla mente. Grazie ad un maggior apporto di ossigeno ai tessuti si accelera la rimozione dell'acido lattico. E migliora la circolazione poiché l'assenza di gravità permette al sangue di raggiungere facilmente ogni parte del corpo. Di conseguenza aumentano le proprie potenzialità sul lavoro e nella

vita poiché migliora la fiducia in se stessi e l'obiettività.

Può essere quindi interessante la «sinergia» Galleggiamento e Approccio Trager, disciplina di educazione al movimento che punta all'integrazione della mente e del corpo. Grazie all'impiego di movimenti leggeri e per nulla invasivi, l'Approccio Trager aiuta a sciogliere tensioni fisiche e mentali radicate, portando ad una sensazione di rilassamento e incrementando la mobilità del corpo. Senza l'utilizzo di olii o lozioni, nel corso della seduta, l'educatore muove il ricevente con dolcezza e armonia, risvegliando sensazioni di profondo benessere, leggerezza e distensione.

Movimenti semplici e non faticosi fanno sì che l'Approccio Trager possa essere opportunamente adattato a tutte le età e a qualsiasi condizione fisica, apportando benefici al corpo e sviluppando attitudini mentali ed emotive. L'Approccio Trager non può essere sostituito all'intervento del medico. È un valido aiuto per liberare il corpo e la mente da tensioni, dolori, limitazioni del movimento, stanchezza, ansia, insonnia, traumi fisici ed emotivi.

L'Approccio Trager deve la sua nascita a Milton Trager (1908-1997) medico americano che, dal 1977, si è dedicato esclusivamente all'insegnamento di questa disciplina che è stata poi diffusa dal Comitato Istruttori Trager. L'Approccio Trager può essere praticato solo esclusivamente da educatori che abbiano completato il ciclo di formazione stabilito dall'Organizzazione Trager International. Il Trager International richiede, inoltre, un programma di aggiornamento continuo per gli educatori, attraverso incontri e seminari di approfondimento. Per maggiori dettagli: [www.galleggiando.it](http://www.galleggiando.it) [www.floatwork.it](http://www.floatwork.it) o contattare il Centro (tel. 011/060.22.44 o 327/168.54.86, [segreteria@floatwork.it](mailto:segreteria@floatwork.it)).

