



# **Alex Viti**

## **Massaggio Psicico**

**Se il tuo corpo sta parlando... è il momento di ascoltarlo**

---

### **1 □ I PROBLEMI CHE FORSE STAI VIVENDO:**

Forse ti riconosci in uno o più di questi stati:

#### **Disturbi fisici ricorrenti**

- Fibromialgia o nervi che si infiammano spesso
- Cervicali doloranti e infiammate
- Sciatalgia
- Mal di schiena
- Mal di testa frequenti
- Tensioni muscolari persistenti

#### **Disagi emotivi**

- Ansia costante o improvvisa
- Attacchi di panico
- Stress cronico
- Paure irrazionali

- Difficoltà di concentrazione
- Mente sempre attiva, mai davvero rilassata

### **Inestetismi e gonfiori**

- Gambe pesanti
- Cellulite resistente
- Addome gonfio
- Grasso localizzato



*Spesso hai già provato trattamenti o soluzioni temporanee.  
Magari qualcosa ha funzionato... ma solo per poco.*

---

## **2 □ LE CAUSE PROFONDE (che spesso non vengono considerate)**

Molti di questi disturbi hanno una radice comune:

### **Il legame tra dolore fisico e tensione emotiva.**

Numerosi studi e l'esperienza clinica quotidiana dimostrano che molte problematiche dolorose hanno una forte componente psicosomatica.

Stress prolungato, traumi emotivi, esperienze negative non elaborate, paure, senso di controllo o iper-responsabilità portano il corpo a entrare in uno stato di tensione costante.

Quando il sistema nervoso rimane a lungo in allerta:

- i muscoli non riescono più a rilassarsi completamente
- la circolazione si riduce
- i nervi vengono compressi o irritati, il corpo accumula infiammazione e col tempo, questo stato si manifesta come dolore cronico o ricorrente.

**Fibromialgia:** quando il corpo trattiene troppo a lungo La fibromialgia è spesso associata a:

- ipersensibilità del sistema nervoso
- stress emotivo protratto
- difficoltà a “lasciare andare”
- stanchezza profonda e dolore diffuso

Nel Massaggio Psicico non si forza il corpo, ma si lavora per calmare il sistema nervoso, sciogliere le tensioni profonde e aiutare la persona a uscire dalla modalità di difesa continua.

**Cervicali,** schiena e nervo sciatico: il peso delle tensioni trattenute Cervicali infiammate, lombalgie e sciatalgie sono spesso collegate a:

- carichi emotivi non espressi
- responsabilità eccessive
- rigidità mentale
- stress lavorativo o familiare

La zona cervicale, in particolare, è fortemente legata al controllo e alla vigilanza.

La schiena rappresenta il “sostegno” emotivo della persona, mentre il nervo sciatico risente molto di tensioni profonde e rigidità protratte.

**Mal di testa ricorrenti:** quando la mente non riesce a spegnersi Il mal di testa frequente è spesso il risultato di:

- iperattività mentale
- tensione cervicale e scapolare
- stress emotivo non elaborato
- difficoltà a rilassarsi davvero

**Agire solo sul sintomo non è sufficiente se la causa rimane attiva.**

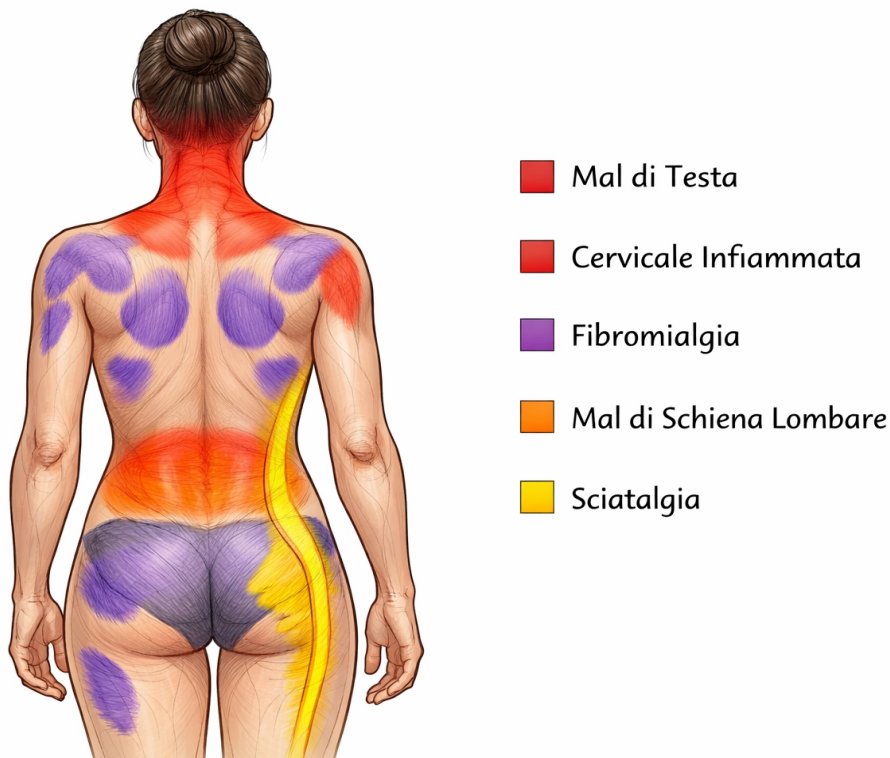
## 2.1 Sistema nervoso sempre in allerta

Esperienze negative, stress prolungato, traumi emotivi non elaborati mantengono il corpo in modalità difesa.

Questo provoca:

- Contratture croniche
- Infiammazione
- Compressione nervosa
- Accumulo di cortisolo
- Ritenzione e gonfiore

*Il corpo trattiene. Non riesce più a rilassarsi.*



---

## 2.2 Tensioni emotive memorizzate nei tessuti

Le emozioni non espresse si fissano:

- nel collo e nelle spalle
- nel diaframma

- nell'addome
- nelle cosce e nei glutei

*Il dolore e gli inestetismi diventano il linguaggio del corpo.*

---

### **2.3 Alterazione di circolazione e drenaggio**

Quando c'è rigidità profonda:

- la linfa ristagna
- la circolazione rallenta
- il tessuto si congestiona
- la cellulite aumenta
- il dolore si cronicizza

*Il problema non è solo muscolare. È sistemico.*

---

## **3 □ COME INTERVIENE IL MASSAGGIO PSICHICO**

Le più efficaci Tecniche di Massaggio: (decontratturante, riflessologia, metameri, posturale, drenante e punti Shiatsu psicosomatici) mirate e personalizzate per adattarsi ad ogni singola persona .

Attraverso manovre precise su punti specifici:

- si riequilibra il flusso energetico
- si rilassa il sistema nervoso
- si riduce la risposta infiammatoria

Massaggio decontratturante profondo Non aggressivo, ma consapevole:

- scioglie contratture croniche

- libera compressioni nervose
- migliora la circolazione locale

### **Meditazioni e visualizzazioni specifiche:**

durante il trattamento vengono utilizzate meditazioni guidate personalizzate che aiutano a:

- rilasciare memorie emotive trattenute nel corpo
- calmare la mente
- riportare il sistema nervoso in uno stato di sicurezza Il corpo, sentendosi finalmente “al sicuro”, può iniziare a guarire.

### **Un approccio che lavora sulla causa, non solo sul dolore**

Il Massaggio Psicico non è una semplice tecnica manuale, ma un percorso di riequilibrio profondo.

Molte persone riferiscono non solo una riduzione significativa del dolore,

- maggiore serenità
- miglior qualità del sonno
- più energia vitale
- maggiore ascolto del proprio corpo

Quando mente, emozioni e corpo tornano a collaborare, il dolore perde la sua funzione. *Fibromialgia, cervicali, sciatalgie, mal di schiena e mal di testa* non sono solo problemi fisici, ma messaggi del corpo.

Il Massaggio Psicico offre uno spazio sicuro in cui questi messaggi possono finalmente essere ascoltati e sciolti, permettendo al corpo di **ritrovare equilibrio, leggerezza e benessere duraturo.**

Il Massaggio Psicico lavora contemporaneamente su:

- **corpo**
  - **sistema nervoso**
  - **ed emozioni.**
-

## ✓ **Calma il sistema nervoso**

Attraverso un tocco lento e profondo:

- il corpo percepisce sicurezza
- l'allerta si spegne
- la mente rallenta

**Quando il sistema nervoso si calma, il corpo può guarire.**

---

## ✓ **Scioglie contratture e compressioni**

Con tecniche decontratturanti e lavoro su punti shiatsu psicosomatici:

- si liberano tensioni profonde
  - si riduce l'infiammazione
  - si migliorano circolazione e drenaggio
  - si alleviano dolori cronici
- 

## ✓ **Libera memorie emotive trattenute**

Attraverso meditazioni guidate personalizzate:

- si rilasciano blocchi interiori
- si abbassa il cortisolo
- si riduce ansia e panico
- si ristabilisce una sensazione di sicurezza interna

***Non è solo un massaggio.  
È un riequilibrio profondo.***

---

## *Cosa cambia concretamente col percorso?*

Le donne che scelgono il percorso riferiscono:

- ✓ Cervicali e schiena più libere
- ✓ Riduzione di mal di testa ricorrenti
- ✓ Attenuazione dei dolori fibromialgici
- ✓ Gambe più leggere e meno gonfie
- ✓ Pelle più compatta e tessuto meno congestionato
- ✓ Addome più disteso
- ✓ Mente più lucida
- ✓ Sonno più profondo
- ✓ Sensazione di sicurezza interiore

*Il cambiamento è graduale ma stabile. Perché lavora sulla causa.*

## **Cosa dice chi l'ha provato?**

### **Laura, 56 anni**

“Convivevo con dolori diffusi e una tensione continua. Dopo alcune sedute ho sentito il corpo rilassarsi come non succedeva da anni. I mal di testa sono quasi scomparsi e dormo finalmente profondamente.”

### **Monica, 49 anni**

“Gambe gonfie, addome sempre teso e ansia sottile costante. Il percorso mi ha aiutata a lasciare andare qualcosa di molto profondo. Oggi mi sento più leggera, dentro e fuori.”

### **Elena, 62 anni**

“Pensavo fosse solo un massaggio. In realtà è stato un riequilibrio completo. Meno dolore, meno infiammazione, più energia e una calma che non provavo da tempo.”

## 5 □ PERCHÉ UN PERCORSO E NON UNA SINGOLA SEDUTA?

Ogni seduta scioglie uno strato:

- tensioni recenti
- blocchi emotivi più profondi
- memorie corporee accumulate nel tempo

Con il percorso:

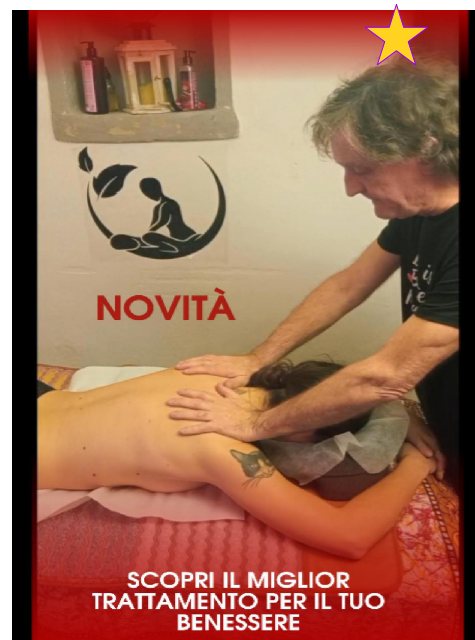
- il corpo impara a rilassarsi più velocemente
- la mente smette di reagire automaticamente
- i benefici si consolidano

## 6 □ È IL MOMENTO DI INIZIARE

Se senti che è arrivato il momento di:

- ✦✦ liberarti da tensioni fisiche ed emotive
- ✦✦ ritrovare calma, leggerezza e centratura
- ✦✦ prenderti cura di te in modo profondo e rispettoso

Durante la tua prima sessione riceverai una **valutazione personalizzata e riservata**, e costruiremo insieme il tuo percorso su misura.



**Scrivimi ora su WhatsApp: 320 942 9049**

*Il tuo corpo sa cosa fare. Serve solo il giusto accompagnamento*