

## Massage suédois | infos et explications.

Après de longues heures d'activités, le corps reçoit des coups et ainsi, il devient fatigué. Pour une bonne ténacité, il serait donc nécessaire de faire tendre son corps par des pratiques bien adaptées. Cependant, plusieurs actions peuvent vous donner une conformité corporelle. Mais le massage suédois est l'un des plus adaptés et des plus conseillés. Dans cet article, vous aurez plus de connaissances concernant cette pratique.

### Qu'est-ce que le massage suédois ?

Le massage suédois encore connu sous l'appellation "gymnastique suédoise" est l'un des massages dynamiques. Il fut développé par le docteur suédois Per Henrik Ling deux siècles passés. Ce type de massage vise à détendre et à soulager les muscles. De plus, ce massage fait du bien aux articulations, car il favorise la souplesse articulaire. Ce type de massage se fait sur des parties du corps bien ciblées. Le massage suédois est exécuté par des gestes fermes et doux. Il permet ainsi de se relaxer profondément et de faire détendre ses muscles.

Il est souvent destiné aux sportifs et aussi aux personnes qui utilisent moins leurs muscles. Il favorise ainsi une bonne circulation sanguine.

De plus, le massage suédois est pratiqué en cas de douleurs aiguës, lombaires ou chroniques. Il permet également de soulager l'arthrose. Grâce à ces mouvements de massage bien situés, vous recevez un soulagement des nerfs. Il est aussi à savoir que ce type de massage est sans contraintes d'âge, mais il reste interdit à toute personne ayant des problèmes de tension ou des veines.

### Comment se faire ce massage ?

La pratique du massage suédois se repose sur cinq techniques adéquates. Cet exercice peut ainsi durer près d'une heure de temps ou même plus. Pour son déroulement, le patient se munit d'un sous-vêtement qui ne pourra pas empêcher l'activité ou il reste nu tout en couvrant juste les parties non à masser. Le massage se fera sur une table adaptée pour le massage ou une chaise de massage. Ainsi, le praticien utilise l'huile de massage non-stress pour hydrater la partie à masser, car cet exercice nécessite une bonne fluidité facilitant les mouvements du massage.

Pour ce qui concerne les techniques de massage, nous avons la percussion, qui est un mouvement qui se fait à la main et aux doigts. Il consiste à porter des coups à un bon rythme, mais commençant lentement. Ce mouvement s'accélère au cours de l'activité et ralentit au final.

Ensuite, il y a l'effleurage qui est un manœuvrage lent et rythmé. Il se fait en direction du cœur. Le pétrissage aussi intervient en consistant à malaxer les tissus du corps en profondeur. Il permet une bonne circulation sanguine. Mais il a aussi la friction et se fait par des mouvements circulaires.

Enfin la technique de vibration qui se fait par un mouvement stimulant les terminaisons des nerfs. L'exercice se fait par les doigts en y appliquant des mouvements doux. Ces différentes techniques permettent de stimuler un meilleur passage du sang dans les veines. Cela permet aussi une bonne circulation de l'oxygène et l'élimination des toxines.

Mais aussi, ce massage appelle le pouvoir de la pensée aux mouvements rythmés appliqués sur le corps.