



L'histoire du massage bien être SUEDOIS

Le massage suédois est une technique de massage qui vise à détendre les muscles en appliquant une pression profonde et des mouvements de pétrissage sur les couches de muscles plus profondes. Il tire son nom de Per Henrik Ling, un physiologiste suédois, qui a développé la méthode au 19e siècle. Ce massage, dit Massage Suédois, est aujourd'hui le plus populaire aux Etats Unis (Deep Tissue).

Voici quelques caractéristiques du massage suédois :

1. **Effleurage** : Il s'agit de mouvements de glissement légers et longs qui de la Commission réchauffer les muscles et de préparer le corps au massage plus intense qui va suivre.
2. **Pétrissage** : Cette technique implique le malaxage des muscles avec les mains, les pouces ou les doigts. Elle contribue à relâcher les tensions musculaires et à améliorer la circulation sanguine.
3. **Frictions** : Des mouvements circulaires ou transversaux appliquent une pression plus profonde sur les muscles, ce qui peut aider à déloger les nœuds musculaires et à améliorer la souplesse.
4. **Tapotements** : Ce sont des mouvements rythmiques tels que des tapotements, des percussions ou des vibrations qui stimulent les muscles et augmentent la circulation sanguine.
5. **Vibration** : Des mouvements vibratoires peuvent également être utilisés pour détendre les muscles en profondeur.

Le massage suédois vise à procurer une relaxation générale, à soulager les tensions musculaires et à améliorer la circulation sanguine en éliminant les toxines. Il peut être adapté en fonction des besoins individuels, en mettant l'accent sur certaines zones du corps ou en ajustant la pression selon la préférence du client. En plus des bienfaits physiques, le massage suédois est souvent apprécié pour ses effets apaisants sur le plan mental, favorisant une sensation générale de bien-être. Il est souvent utilisé comme moyen de soulager le stress et la tension accumulés dans la vie quotidienne.

Le massage Suédois est recommandé aux sportifs avant comme après l'effort, mais également à toutes les personnes aimant les pressions fortes et/ou souhaitant travailler sur les tensions musculaires...