



STUDIO OLISTICO E MASSOTERAPICO

DI

SALERNO SONIA

VIA MONFALCONE 25, 74121 TARANTO

CELL. 371.58.77.977

SITO: WWW.STUDIOLISTICOSALERNO.IT

MASSAGGIO Svedese

Funzione MASSAGGIO

Il massaggio Svedese è un alleato della circolazione emolinfatica e provoca un benessere immediato e diffuso. Ha la funzione di liberare i muscoli dalle tossine e il corpo dai liquidi in eccesso che formano col tempo la cellulite e la pelle a buccia d'arancia. Esso mira anche a tonificare i muscoli e a rimuovere le contratture, drenando i liquidi per un effetto completo. L'obbiettivo del massaggio Svedese è quello di penetrare nella muscolatura corporea con il movimento e l'utilizzo di un olio idratante, ideale per trattare le zone specifiche del corpo con azione tonificante e drenante.



Come Viene Praticato

Nel massaggio Svedese vengono mescolate varie tecniche di massaggio, che producono effetti benefici quali:

Sfioramenti LEGGERI e PROFONDI:

sono manipolazioni che vengono solitamente eseguite all'inizio della seduta e, talvolta, anche alla fine della stessa. Gli sfioramenti vengono sfruttati per favorire il rilassamento dell'individuo e per prepararlo alle manipolazioni successive che caratterizzano il massaggio svedese. Generalmente, si tratta di manipolazioni di medio-bassa intensità.

Sfregamenti:

si tratta di manipolazioni più energiche di quelle sopra descritte, vengono normalmente effettuate nel senso della circolazione venosa e contribuiscono a favorire il drenaggio dei liquidi.

IMPASTAMENTI SUPERFICIALI e PROFONDI: sono manipolazioni abbastanza energiche che vengono effettuate per stimolare la superficie dell'epidermide, stimolare la circolazione sanguigna e favorire l'ossigenazione dei tessuti. Con gli impastamenti superficiali, di solito, vengono "spremute" le aree "anomale" (adiposità localizzate, cellulite, ecc.).

Frizioni:

si tratta di manipolazioni profonde, generalmente circolari, che provocano attrito fra tessuti adiacenti. La loro esecuzione dovrebbe migliorare l'afflusso di sangue.

Percussioni:

consistono in colpetti rapidi e ritmici effettuati allo scopo di tonificare sia la cute che i tessuti sottostanti e i muscoli. Le percussioni vengono generalmente eseguite al termine del massaggio, ma non in tutte le parti del corpo.

A CHI CONSIGLIARLO?

Il massaggio Svedese è consigliato a tutti coloro che vogliono raggiungere uno stato di benessere complessivo, sia a livello fisico che a livello psichico. Pertanto, oltre ad essere praticato per favorire il rilassamento e lo scioglimento di nervosismi e tensioni giovando alla mente, questa forma di massaggio viene utilizzata anche in caso di malessere e disturbi fisici allo scopo di alleviarli e, se possibile, di eliminarli.

Benefici DEL MASSAGGIO

IL MASSAGGIO COMBATTE:

- Ansia e depressione
- Mal di testa
- Difficoltà ad addormentarsi
- Disturbi gastrointestinali
- Artrosi
- Sciatalgie, lumbalgie e problemi muscolari
- Disturbi della circolazione

