

MODELAGE SUEDOIS

Le modelage suédois est une technique de modelage dynamique qui vise à dissoudre les tensions musculaires et à favoriser un bon travail des articulations. Il est excellent pour les sportifs.

Le modelage suédois est un classique, comptant parmi les modelages les plus répandus dans le monde. **Cette méthode est un moyen efficace pour soulager en particulier les courbatures, mais également la tension musculaire et le stress.** Ses techniques de base sont les percussions, pétrissages, frictions, effleurages et ses mouvements s'appliquent généralement sur les tissus mous du corps, les articulations, les tendons et les muscles.

Origine du massage suédois :

Les techniques du modelage suédois ont été mises au point par un Suédois nommé Pehr Heinrick Ling (1776-1839), qui était à la fois un poète, un enseignant et un médecin. Elles étaient à l'origine destinées à optimiser la performance physique des athlètes. Heinrick Ling était parti du principe que la pensée avait un certain pouvoir sur le corps. Pour lui, seul un esprit sain peut être à l'origine d'un corps sain.

Modelage suédois : la notion de courbature

Causée par l'accumulation d'acide lactique dans les muscles, la courbature est une douleur musculaire se manifestant 24 h ou 48 h après un effort physique intense. Cette douleur perdure parfois pendant toute une semaine et elle s'accroît lorsque les muscles sont activés. Pour cesser de souffrir de cette douleur qui peut constituer un obstacle à la réalisation des tâches quotidiennes, une séance de massage suédois est la solution la plus rapide et la plus efficace.

