

MASSAGE SUEDOIS



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

C'est le massage des sportifs par excellence.

C'est le massage le plus répandu au 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, les pétrissages, les frictions, les effleurages. Ses mouvements s'appliquent, généralement, sur les tissus mous du corps, les articulations, les tendons et les muscles.

Causée par l'accumulation d'acide lactique dans les muscles, la courbature est une douleur musculaire se manifestant 24h ou 48h après un effort physique intense.

Cette douleur peut perdurer, parfois, durant toute une semaine et s'accroître lorsque les muscles sont réactivés.

Pour cesser de souffrir de ces douleurs qui constituent souvent un obstacle à la réalisation des tâches quotidiennes, une séance de massage suédois est la solution la plus rapide et la plus efficace.

NOTES : Les techniques de ce massage ont été mises au point par Pehr HEINRICK LING (1776-1839) qui était à la fois poète, enseignant et médecin.

Destiné à optimiser la performance physique des athlètes, il partait du principe que la pensée avait un certain pouvoir sur le corps.

Pour lui, seul un esprit sain pouvait être à l'origine d'un corps sain.

