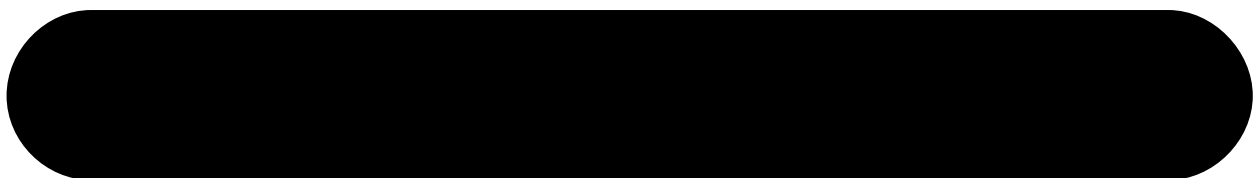
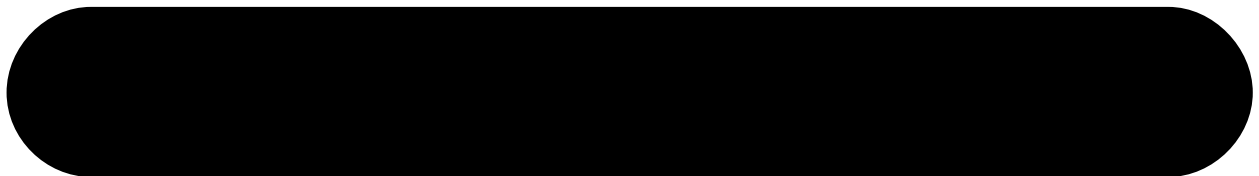


# آثار معجزه آسای ماساژ ریلکسی

ماساژ شاید یکی از قدیمی‌ترین سنت‌های درمانی باشد که توسط بسیاری از مردمان گذشته از جمله یونانیان باستان، چینی‌ها و هندی‌ها برای درمان انواع بیماری‌ها استفاده می‌شد. امروزه، بسیاری از مردم هنوز از انواع ماساژ درمانی برای اهداف مختلف مانند تسکین درد، بهبود آسیب‌های ورزشی، کاهش استرس و اضطراب، افزایش آرامش، رفع افسردگی و... بهره‌مند می‌شوند. یکی از انواع ماساژهایی که این روزها با توجه به سبک زندگی مردم در دنیای تکنولوژی بسیار مورد توجه قرار دارد، ماساژ ریلکسیشن (Relaxation Massage) است. با [نیلوفر آبی](#) همراه شوید تا درباره آثار معجزه آسای ماساژ ریلکسی بیشتر بدانید.

## ماساژ ریلکسی چیست؟

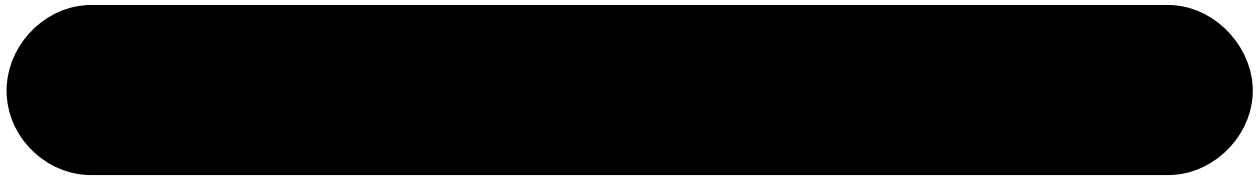


ماساژ ریلکسی یک نوع [ماساژ](#) ملایم و سبک به شمار می‌رود که با فشار، ضربه و مالش دست روی پوست بدن انجام می‌شود. این نوع ماساژ به تسکین تنش عضلانی و بهبود گردش خون و دامنه حرکتی کمک می‌کند. اما همانطور که از نام آن پیداست، هدف اصلی ماساژ ریلکسی ایجاد آرامش در بدن است.

در واقع ماساژ ریلکسی برخلاف دیگر ماساژها کمتر روی تنش‌ها و گره‌های عضلانی کار می‌کند، از این رو دردهای معمول پس از ماساژ را به همراه ندارد. ماساژ ریلکسی نسبت به سبک‌های عمیق‌تر ماساژ برای رفع تنش بافت نرم موثرتر است. به طور معمول تکنیک‌های عمیق ماساژ را در زمانی که درد دارید، توصیه می‌کنیم. اگر به دنبال ساعاتی در آرامش هستید، ماساژ ریلکسیشن بهترین گزینه خواهد بود.

ماساژ ریلکسیشن به طور معمول یک ماساژ کامل است که در فضایی با موسیقی، نور ملایم و روغن‌های ضروری رایحه درمانی می‌شود. در ماساژ ریلکسی مانند [ماساژ تایلندی](#)، حرکاتی مانند یوگا، کشش شدید و... وجود ندارد.

## فواید ماساژ ریلکسی چیست؟



ماساژ ریلکسی یک ماساژ نرم و ملایم است که تنش عضلانی را تسکین می‌دهد و آرامش را تقویت می‌کند. از فواید ماساژ ریلکسی می‌توان به بهبود گردش خون اشاره کرد که در نتیجه باعث می‌شود، اندام‌ها و پوست شما اکسیژن بیشتری دریافت کنند. همچنین خستگی و درد را کاهش می‌دهد و سطح انرژی را بهبود می‌بخشد. درد عضلانی ناشی از ورزش را نیز می‌توان با انجام ماساژ ریلکسی به میزان زیادی کاهش داد.

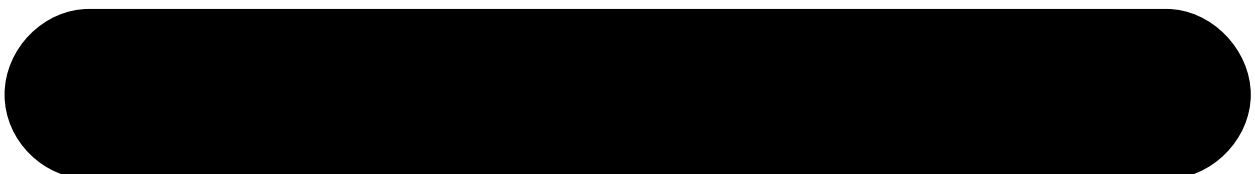
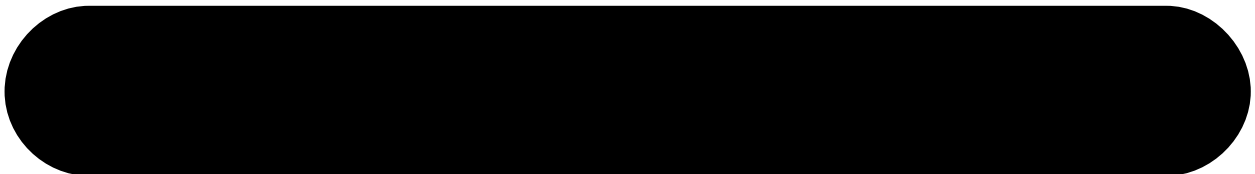
چه ماساژ کامل بدن بگیرید یا فقط ماساژ پشت، این نوع ماساژ به تسکین کمردرد و گردن درد کمک می‌کند و گره‌های عضلانی را باز می‌کند. ماساژ ریلکسی همچنین باعث هضم غذا، دفع سموم و خواب بهتر خواهد شد. احساس آرامش ماساژ ریلکسی باعث می‌شود افراد سریعتر عمیق‌تر بخوابند و در طول خواب کمتر دچار اختلال شوند.

اضطراب و افسردگی به مشکل بسیاری از افراد در دنیای امروز تبدیل شده است. ماساژ ریلکسیشن با ایجاد فضایی آرام و با فواید متعدد و همچنین اثرات ضد درد می‌تواند برخی از علائم اضطراب و افسردگی را کاهش دهد.

در نهایت ماساژ ریلکسیشن با کاهش هورمون های استرس و فشار خون، می‌تواند باعث تقویت ایمنی بدن شود. به طور کلی، با

انجام ماساژ ریلکسی سلامت کلی افراد بهبود می‌یابد.

## انواع ماساژ ریلکسیشن



تعابیر مختلفی از «ماساژ آرامش بخش» یا ماساژ ریلکسی وجود دارد. در برخی از مناطق ماساژ ریلکسیشن مترادف با انجام ماساژ سوئدی است. اما به طور کلی تفاوت ماساژ سوئدی و ریلکسی بسیار نامحسوس است. ماساژ ریلکسیشن با استفاده از تکنیک های ماساژ سوئدی شامل ضربات ریتمیک طولانی و حرکات دایره‌ای کوچک انجام می‌شود. برخلاف ماساژ بافت عمیق، ماساژ ریلکسیشن به کار روی بافت همبند ماهیچه‌ها نمی‌پردازد.

ماساژ ریلکسیشن را برای درمان آسیب‌های ورزشی یا دیگر ناراحتی‌ها در نظر بگیرید و در عوض برای کاهش تنش عضلانی و ایجاد آرامش در بدن استفاده می‌شود. بسیاری از افراد پس از یک هفته طولانی در محل کار یا برای کمک به بهبود سلامت روان خود به دنبال ماساژهای آرامش بخش هستند. همچنین ماساژ آبرودا – بر اساس شیوه مراقبت‌های باستانی هندو – هم می‌تواند

به عنوان یک ماساژ ریلکسی نیز توصیف شود.

### **چند توصیه مهم**

قبل از هر گونه ماساژ درمانی مقدار زیادی آب بنوشید که دفع سموم از بدن کمک می‌کند. برخلاف سایر درمان‌ها، مانند ماساژ ورزشی، فیزیوتراپی و رفلکسولوژی، ماساژ ریلکسی به طور معمول موارد احتیاط خاصی ندارد. با این حال، اگر مشکل جسمی خاصی دارید یا هر گونه درمان پزشکی دیگری دریافت می‌کنید، به اطلاع تراپیست خود برسانید. توصیه ما این است که بلافاصله پس از انجام ماساژ ریلکسی برای فعالیت‌های شدید برنامه‌ریزی نکنید. در پایان، در یک مرکز معتبر برای بهره بردن از آثار معجزه آسای ماساژ ریلکسی وقت بگیرید.