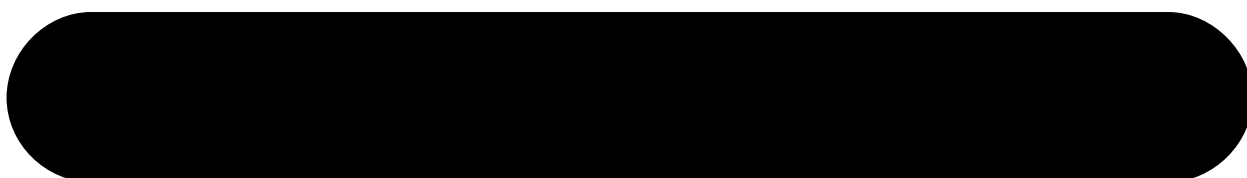
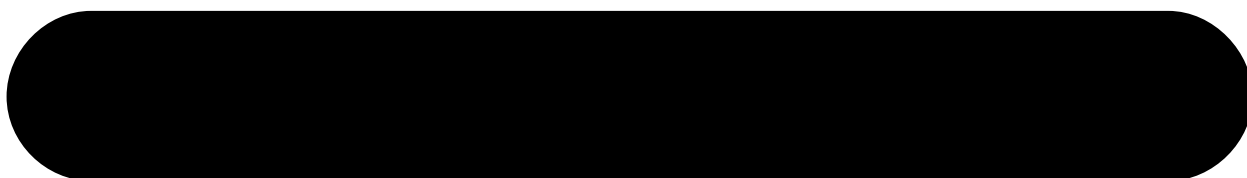


8 ماساژ پرطرفدار در جهان

انواع متنوعی از ماساژ در دنیا هستند که هر کدام کاربردها و فواید مخصوص خود را برای افراد مختلف به همراه دارند. ماساژ از گذشته دور مورد استفاده مردم قرار می‌گرفت و امروزه به دلیل فوایدی مانند ایجاد آرامش، کمک به برخی مشکلات مانند بی‌خوابی، کمک به درمان اضطراب و استرس، دردهای کمر و گردن، میگرن و... به محبوبیت زیادی رسیده است. از ماساژ محبوب سوئدی گرفته تا ماساژ سفت و محکم تایلندی، این شما هستید که براساس نیاز خود انتخاب می‌کنید. با [نیلوفر](#) [آبی](#) همراه باشید تا با 8 ماساژ پرطرفدار در جهان بیشتر آشنا شوید.

ماساژ سوئدی



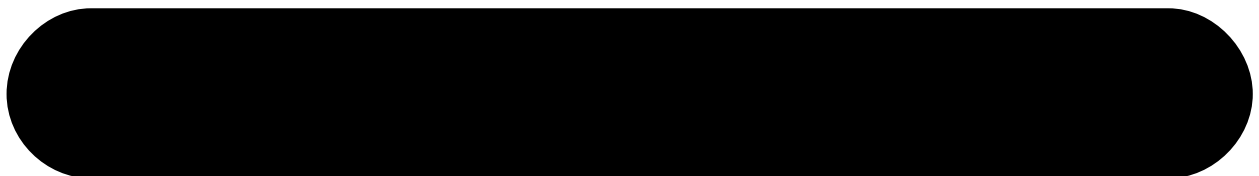
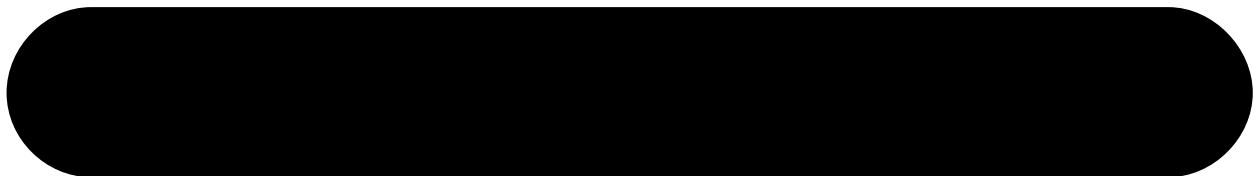
بدون شک **ماساژ سوئدی** محبوب ترین نوع ماساژ در جهان است که در بسیاری از مراکز ماساژ و اسپا نیز خدمات آن ارائه می شود. ماساژ سوئدی می تواند بسیار ملایم و آرامش بخش باشد، به طوری که اگر تا به حال تجربه ماساژ را نداشته‌اید، بهترین گزینه خواهد بود. این نوع ماساژ به کاهش علائم افسردگی، استرس و اضطراب و بهبود کیفیت خواب کمک کرده و تولید هورمون استرس‌زا را کاهش می دهد.

ماساژ سنگ داغ



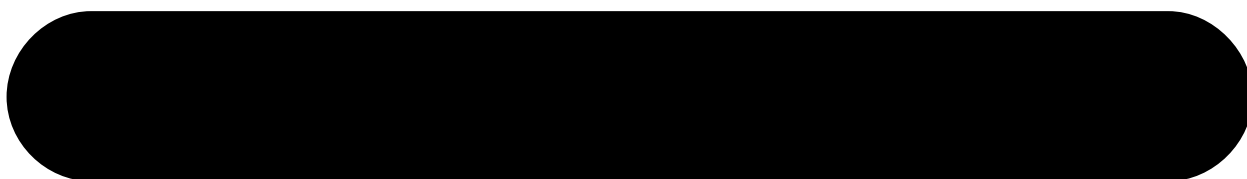
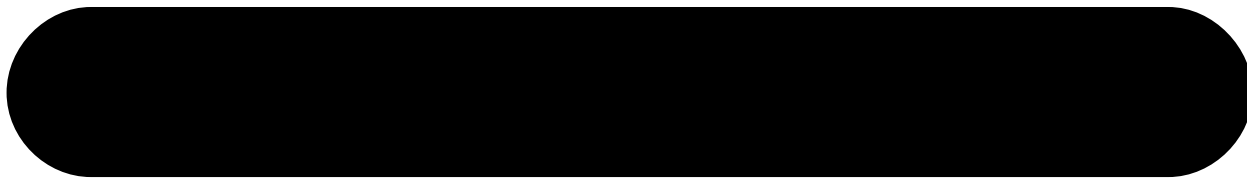
ماساژ سنگ داغ یکی از پرطرفدارترین **انواع ماساژ** در جهان است که تجربه متفاوتی را به شما خواهد داد. در این نوع ماساژ از سنگ های بازالت گرم، که بین 120 تا 140 درجه فارنهایت گرم می شوند، برای ایجاد آرامش بیشتر استفاده می کنند. تریپتست روغن داغ را روی سنگ ها می ریزد تا راحت تر روی بدن حرکت کنند. این سنگ ها در امتداد پشت و روی کف دست ها و شکم به حرکت در می آیند. این نوع ماساژ به کاهش گرفتگی عضلات، ایجاد آرامش، کاهش استرس و اضطراب، بهبود درد پشت و کمر، کمک به بی خوابی، بهبود گردش خون، تقویت سیستم ایمنی بدن و... کمک می کند.

ماساژ بافت عمیق



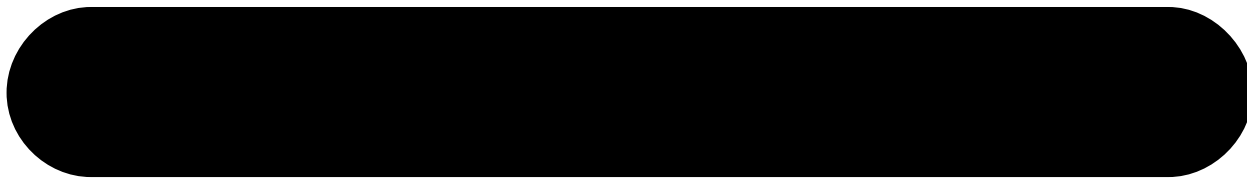
اگر احساس می‌کنید به یک ماساژ عمیق‌تر نیاز دارید، حتماً این نوع ماساژ را امتحان کنید. به عنوان یکی از 8 ماساژ پرترفدار در جهان، این نوع ماساژ مورد علاقه ورزشکاران و کسانی است که با مشکلاتی در عضلات خود دست و پنجه نرم می‌کنند. ماساژ بافت عمیق، ضربات کوتاه و آهسته، با فشاری قوی است که با استفاده از شست، ساعد و آرنج تراپیست انجام می‌شود تا تنش موجود را از میان بردارد.

ماساژ تایلندی



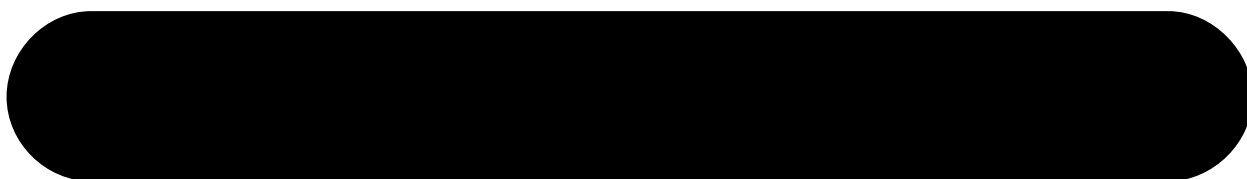
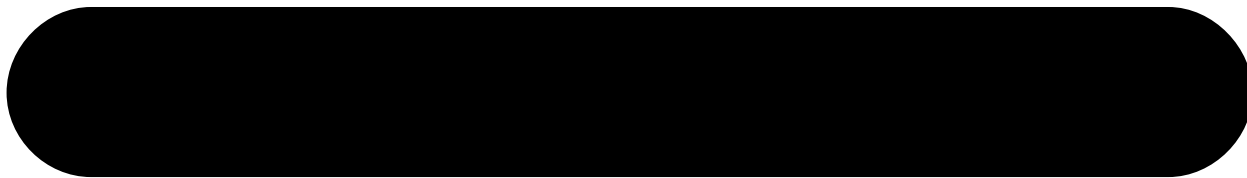
یکی از اولین چیزهایی که درباره تایلند به ذهن ما می‌رسد، ماساژ تایلندی است. این ماساژ محبوب در جهان را می‌توان تقریباً در بسیاری از مراکز اسپا و ماساژ معتبر دریافت کنید. تایلندی ها استاد ماساژ هستند و سابقه طولانی در این زمینه دارند. البته ماساژ تایلندی مناسب کسانی که به یک ماساژ ریلکسی و آرام فکر می‌کنند، نیست. این ماساژ محکم است و حتی از حرکات یوگا برای ایجاد کشش در بدن بهره می‌گیرد. جالب اینجاست که ماساژ تایلندی با لباس انجام می‌شود. در طول ماساژ، لباس‌های گشاد می‌پوشید و روی یک تشک کف یا روی میزی که به اندازه کافی پهن باشد، می‌خوابید تا تراپیست فضای کافی برای اجرای تکنیک‌ها داشته باشد.

ماساژ رفلکسولوژی



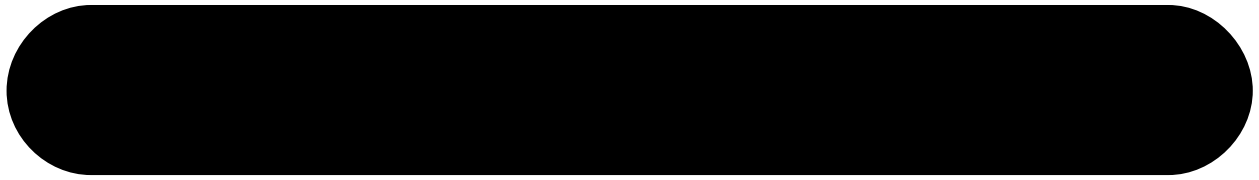
شاید نام این نوع ماساژ را کمتر شنیده باشید، اما ماساژ رفلکسولوژی فواید زیادی دارد. از این رو نام آن را در میان 10 ماساژ پرطرفدار در جهان مشاهده می‌کنید. ماساژ رفلکسولوژی (بازتاب درمانی) یک نوع ماساژ درمانی است که با اعمال فشار به نواحی مختلف بدن مانند پا، دست و گوش انجام می‌شود. در این نوع ماساژ، نقاطی از بدن تحریک می‌شوند که با اندام‌های خاصی در ارتباط هستند. از فواید ماساژ رفلکسولوژی می‌توان به کاهش استرس و اضطراب، کاهش درد، بهبود وضعیت عمومی، تقویت سیستم ایمنی بدن، بهبود هضم و... اشاره کرد.

رایحه درمانی یا آروماتراپی



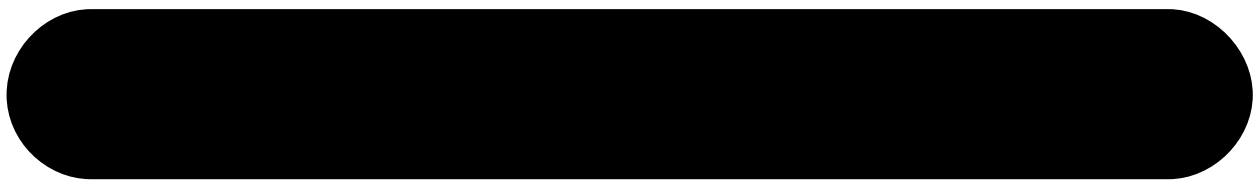
به طور کلی ماساژ روغن همواره طرفداران زیادی بین علاقمندان ماساژ دارد. استفاده از روغن های ضروری تاثیر ماساژ را چند برابر می کند و تجربه بی نظیری از آن به فرد می دهند. روغن های ضروری می توانند بر سلامت بدن افراد اثرگذار باشند و علاوه بر ایجاد آرامش، استفاده از این روغن ها بر اضطراب، افسردگی، حالت تهوع، بی خوابی، کم اشتها و خشکی دهان، تسکین درد و... نیز اثر می گذارد.

ماساژ بارداری



ماساژ دوران بارداری که به آن ماساژ قبل از تولد نیز می‌گویند، بسیار مورد توجه کسانی قرار دارد که انتظار مادر شدن را می‌کشند. از فواید ماساژ بارداری می‌توان به ایجاد آرامش و تسکین درد عضلات کمر و پا اشاره کرد. گفته می‌شود این نوع ماساژ یک تسکین‌دهنده به ویژه در سه ماهه دوم و سوم بارداری به شمار می‌رود. درست زمانی که مادران باردار وزن اضافی نوزاد را حمل می‌کنند که این مسئله به کمر آنها فشار وارد می‌کند؛ ماساژ بارداری می‌تواند به کاهش این دردها کمک کند. نکته بسیار مهم اینجاست که قبل از انجام ماساژ بارداری باید حتماً با پزشک خود مشورت کنید و مطمئن شوید که تراپیست شما برای کار با زنان باردار آموزش دیده است.

ماساژ پوست و موی سر



زیبایی موهای سر از گذشته برای بسیاری از افراد به ویژه خانمها از اهمیت فراوانی برخوردار بوده است. ماساژ دادن موها و پوست سر با روغن های مفید و ضروری به داشتن موهای درخشان و سالم کمک خواهد کرد. هیچ چیز آرامش بخش تر از ماساژ پوست سر نیست. در طول این ماساژ فوق العاده تسکین دهنده، تراپیست روغن گرم را در سرتاسر پوست سرتان ماساژ می دهد تا از فواید بی شمار آن بهره ببرید. برای این نوع ماساژ از انواع روغن ماساژ مانند روغن نارگیل، روغن بادام شیرین، روغن مورینگا، روغن زیتون، روغن آرگان، روغن کنجد، روغن جوجوبا و ... اشاره کرد. از فواید ماساژ سر می توان به تقویت رشد مو، ایجاد درخشندگی در موی سر، جلوگیری از شوره سر، پیشگیری از سفید شدن مو و... اشاره کرد.

ماساژ مورد نظر خود را انتخاب کنید

انتخاب نوع ماساژ بسیار به نیاز شما و اهدافتان از آن بستگی دارد. اگر به دنبال آرامش هستید، ماساژهای سوئدی و سنگ داغ بهترین گزینه هستند. اگر با گرفتگی های شدیدتری روبه رو شده اید، سراغ ماساژ بافت عمیق و تایلندی بروید. در نهایت پیشنهاد ما این است که در یک مرکز معتبر ماساژ بگردید و پیش از انجام آن شرایط خود را با تراپیست و مشاوران مرکز در میان

