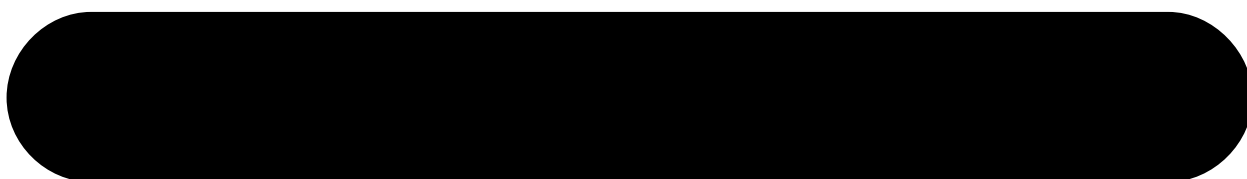
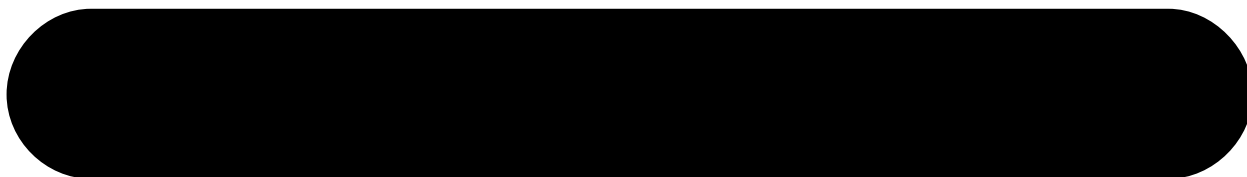
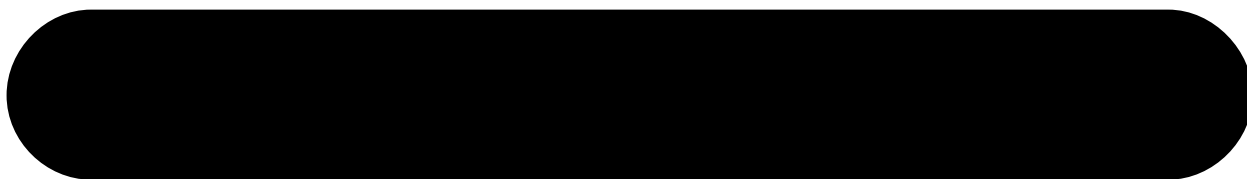


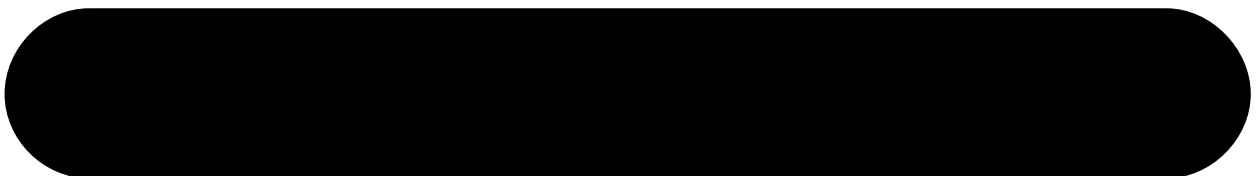
ماساژ سوئدی چیست و چه فوایدی دارد؟

تاریخچه ماساژ سوئدی



همانطور که از نام آن پیداست، انجام این نوع ماساژ برای اولین بار در سال 1830 در سوئد آغاز شد. پر هنریک لینگ (Per Henrik Ling) یک مربی شمشیربازی سوئدی بود که جراحات آرنج خود را با ضربات کوبه‌ای (ضربه زدن ریتمیک) در اطراف ناحیه آسیب‌دیده درمان کرد. در سال‌های بعد، او تکنیکی را توسعه داد که در حال حاضر به عنوان [ماساژ سوئدی](#) شناخته می‌شود. این تکنیک توسط دو برادر به نام‌های دکتر چارلز و جورج تیلور در دهه 1850 از سوئد به ایالات متحده منتقل شد.

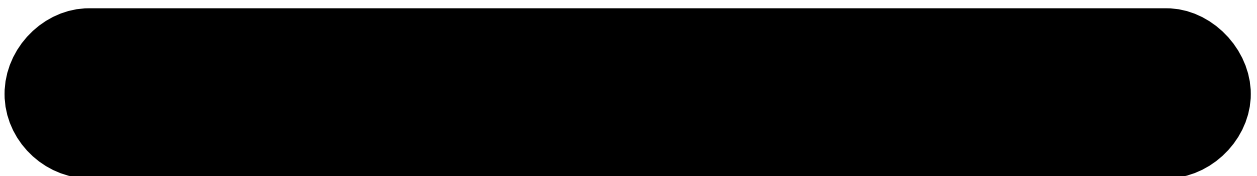
فواید ماساژ سوئدی برای سلامت بدن



به طور کلی وقتی درباره [ماساژ](#) درمانی صحبت می‌کنیم، یکی از اولین گزینه‌هایی که به ذهن می‌رسد، ماساژ سوئدی است. این ماساژ برای انرژی بخشیدن و رفع تنش از بدن انجام می‌شود. از دیگر فواید ماساژ سوئدی برای سلامت بدن می‌توان به افزایش اکسیژن خون، بهبود سیستم لنفاوی بدن و در نتیجه بالا رفتن سرعت دفع مواد زائد و رفع سموم بدن اشاره کرد.

همچنین با ماساژ سوئدی می‌توان به کاهش علائم افسردگی، استرس و اضطراب و بهبود کیفیت خواب کمک کرد. در واقع، این نوع ماساژ می‌تواند تولید کورتیزول، هورمون استرس‌زا، را کاهش دهد. در عین حال، ماساژ سوئدی با افزایش تولید دوپامین، سروتونین و اکسی‌توسین باعث ایجاد حال خوب و شادی در افراد خواهد شد.

تکنیک های ماساژ سوئدی کدامند؟



همانطور که گفتیم ماساژ سوئدی با استفاده از تکنیک‌های کششی، فشاری، لرزشی و ضربه‌ای انجام می‌شود. در این نوع ماساژ، تراپیست فشارهایی را با استفاده از این تکنیک‌ها به بخش‌های مختلف بدن وارد می‌کند تا نتیجه مطلوب در گیرنده ماساژ حاصل شود. در ادامه بیشتر در این باره بخوانید.

– **افلوراژ (Effleurage):** از این تکنیک در ابتدای ماساژ به عنوان گرم کردن و در پایان آن برای تسکین عضلات استفاده می‌شود. تکنیک افلوراژ در ماساژ سوئدی شامل ضربات دایره‌ای است که تراپیست سطوح مختلفی از فشار را برای رفع گرفتگی عضلات به بدن وارد می‌آورد. درجه فشار اعمال‌شده به نیاز فردی که ماساژ را دریافت می‌کند، بستگی دارد.

– **پتریساز (petrissage):** در این تکنیک از حرکات عمیق‌تر استفاده می‌شود. متداول‌ترین روش انجام پتریساز شامل ورز دادن، اعمال فشار و پیچاندن است. پتریساز به کشش و شل شدن عضلات و بهبود گردش خون کمک می‌کند. انجام پتریساز

بیشترین زمان را در ماساژ سوئدی می‌گیرد.

– **تاپوتمنت (Tapotement):** یکی دیگر از تکنیک‌های ماساژ سوئدی است که معنای ضربه زدن می‌دهد. در این تکنیک از ضربه‌های ریتمیک برای تحریک جریان خون در سراسر بدن استفاده می‌شود. تکنیک تاپوتمنت باعث تولید اندورفین می‌شود که به آرامش بدن کمک می‌کند.

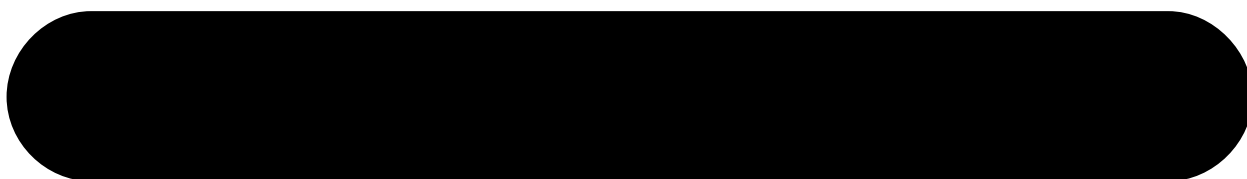
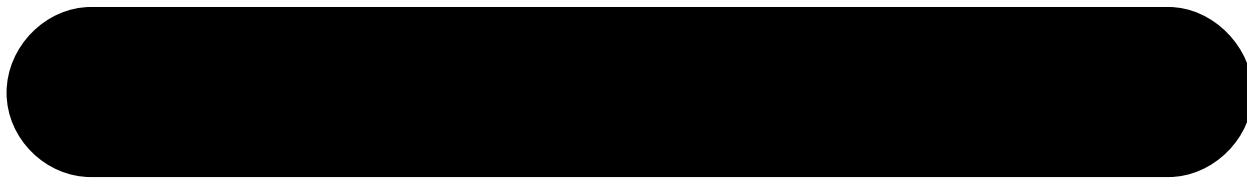
– **فریکشن (friction):** این تکنیک شامل ماساژ با استفاده از شست یا انگشتان دست است. تراپیست با ریتم دایره‌ای یا خطی به قسمت مورد نظر بدن فشار وارد می‌کند تا ماهیچه‌ها را نرم کند. این تکنیک روی مفاصل بهترین کاربرد را دارد.

– **وایبریشن (Vibration):** این تکنیک ماساژ سوئدی شامل تکان دادن ریتمیک قسمت موردنظر است. با این کار بدن احساس آرامش پیدا می‌کند. تراپیست از کف دست خود برای تکان دادن پوست و عضلات پشت شما استفاده می‌کند. اگر ناحیه ماساژ کوچک یا مانند صورت حساس باشد، تراپیست از انگشتان خود استفاده خواهد کرد. این تکنیک برای تسکین اعصاب در نواحی مختلف بدن بسیار مفید است.

تکنیک‌های پایه ماساژ مدرن به شیوه سوئدی

- افلوراژ یا استروکینگ (لمس سطحی یا نوازشی)
- پتریساژ یا نیدینگ (لمس عمقی یا مشت و مال)
- فریکسیون یا رابینگ (لمس مالشی)
- کامپرسیون یا اسکوییزینگ (لمس فشاری)
- تاپوتمنت یا پرکاشن (ضربه‌ای، کوبه‌ای)
- ویراسیون یا وایبریشن (لرزشی)

آیا محیط ماساژ سوئدی مانند ماساژ تایلندی است؟



ماساژ سوئدی در یک محیط آرام و راحت و روی یک سطح ثابت مانند تخت ماساژ انجام می‌گیرد. برخلاف ماساژ تایلندی که بدون روغن و با لباس است، در این نوع ماساژ از روغن و حوله برای پوشاندن بدن استفاده می‌شود. همچنین کوسن یا بالش زیر سر فرد ماساژ گیرنده قرار می‌گیرد. ماساژ تایلندی محکمتر از ماساژ سوئدی انجام می‌شود.

پس از انجام ماساژ سوئدی چه اقداماتی باید انجام دهیم؟

اگر ماساژ سوئدی گرفتید، انجام یکسری اقدامات پس از آن به تسکین درد کمک می‌کند. این اقدامات عبارتند از:

– قبل و بعد از ماساژ، مقدار زیادی آب بنوشید.

– از مصرف نوشیدنی‌های الکلی، قندی و کافئین‌دار خودداری کنید.

– پس از ماساژ، چند حرکت کششی ملایم را برای انجام دهید.

– روی یک تشک یا تخت دراز بکشید و مدتی ریلکس کنید.

– استفاده از کیسه یخ در نواحی ماساژ به کاهش درد کمک می‌کند.

ماساژ سوئدی بگیریم!

در این مقاله درباره این که ماساژ سوئدی چیست و چه فوایدی دارد صحبت کردیم. ماساژ سوئدی در بسیاری از شرایط به عنوان درمان مکمل استفاده می‌شود و فواید جسمی و روحی بی‌شماری دارد. البته این ماساژ نه تنها برای کسانی که نیاز به درمان دارند بلکه برای افراد سالم نیز توصیه می‌شود. در نهایت، برای استفاده از فواید ماساژ سوئدی حتماً به یک مرکز معتبر ماساژ مراجعه کنید.