

MASSAGGIO SVEDESE

Nel massaggio svedese non si devono mai staccare le mani dal corpo della cliente, si mette l'olio nella mano, toccando la caviglia e si parla con la cliente per tranquillizzarla. **NON HA SEQUENZE BEN PRECISE!**

La stanza deve essere calda (intorno ai 24°), accogliente, pulita, ambiente areato e spazioso. Per far rilassare completamente la cliente si mette in sottofondo musicale a volume basso e luci soft.

Nel massaggio gli strumenti indispensabili sono:

1. Il lettino (ideale quello elettrico e con foro facciale)

Durante il massaggio, dobbiamo assicurarci di offrire il pieno contatto con le mani, ritmo lento e regolare, sempre lo stesso e sempre nello stesso verso

Cenni storici:

Il massaggio svedese (massaggio classico) nasce nei primi anni dell'800 a Stoccolma, dove prese il via il primo corso di massaggio tenuto da un medico svedese. E' la base di tutti i massaggi insieme alle sue 5 manovre.

Spiegazione delle manovre:

1. SFIORAMENTO

- a. È la manovra fondamentale del massaggio svedese. Ogni trattamento inizia e finisce con lo sfioramento. Aiuta a far sentire il contatto con la cliente. Far scorrere la mano sul corpo, con movimenti circolari, ampi, lenti e regolari. La mano deve essere aperta, morbida, rilassata e adattata perfettamente alla forma del corpo che viene massaggiata. La pressione deve essere minima. Il beneficio crea calma e distensione del sistema nervoso, che è alla base di un buon massaggio anti-stress.



2. FRIZIONE

- a. Simile allo sfioramento, varia solo l'intensità e la velocità. Agisce sul corpo in maniera più rilevante; il meccanismo d'azione è diretto ed è

provocato dall'attrito tra la mano e la cute della cliente, ma è anche un meccanismo riflesso perché coinvolge i ricettori cutanei, che stimolano la risposta del sistema nervoso vegetativo. Favorisce una vaso dilatazione cutanea e iperemia locale, per cui la parte si arrossa e si riscalda, mobilizza il tessuto delle cellule e l'eliminazione delle scorie metaboliche.

Evitare la manovra ove sono presenti capillari, in caso di psoriasi, traumi, botte e parti doloranti in generale, non usare questa manovra su addome e torace. La frizione segue solo la circolazione verso il cuore quindi del sangue.



3. IMPASTAMENTO

- a. Classica manovra di massaggio, si esegue su tessuti molli, sulla cute, sul tessuto connettivo e i muscoli, con movimento ritmico con due mani. Per cui si afferra il tessuto da massaggiare con due mani e si impasta (pizzica). Se la parte da trattare è più ampia, il movimento sarà più ampio. I benefici di questa manovra sono:
 - 1. Lo svuotamento delle ghiandole sebacee, ammorbidendo la pelle e rendendola più elastica
 - 2. Favorisce lo scollamento del tessuto connettivale e contribuisce a migliorare cicatrici. Si può lavorare anche sulla cicatrice, ma in modo più lieve.
 - 3. Stimola il metabolismo cellulare, favorendo l'eliminazione di sostanze di scarto e il nutrimento dei tessuti, ridona tono ed elasticità a muscoli irrigiditi e favorisce la circolazione in generale.



4. VIBRAZIONE

- a. Oscillazione effettuata con la mano dell'operatrice, trasmessa a tutti i tessuti sottostanti, compresi i muscoli più profondi e si può fare una lieve vibrazione. Si esegue con la mano piatta, è un tremore. Si può concludere il massaggio con cliente supina prendendo il tallone della cliente e facendolo vibrare, questo agisce profondamente nelle terminazioni nervose e produce al cliente un effetto sedativo molto rilassante; Aiuta ad ammorbidire a livello muscolare.



5. PERCUSSIONE O COPPETTATURA

- a. La percussione si fa con la parte laterale del mignolo, mentre la coppettatura si fa con mani a coppa e si picchietta. Produce un aumento della circolazione; se si arrossa troppo la parte lavorata, ci si ferma e si fa uno sfioramento. Favorisce anche il cambio metabolico. Mantenere sempre lo stesso ritmo.



A cosa serve?

E' un trattamento di benessere e prevenzione, massaggio anti cellulite. Aiuta ad eliminare tutte le cellule morte dello strato superficiale della pelle, favorendo l'eliminazione del sebo.

E' una purificazione della pelle, può essere effettuato anche ai bambini, in versione più leggera.

Contro indicazioni:

Le controindicazioni dello svedese sono quelle legate alle malattie della pelle infettive, come funghi, micosi particolari, febbre (sintomo di un'infezione, aumenta la pressione sanguigna e linfatica, perciò se c'è un'infezione accelera), flebiti, capillari fragili, infiammazioni, infezioni e traumi recenti.

Se ci si presenta un caso di tumore al seno o qualsiasi tumore deve esserci l'ok dell'oncologo prima di eseguire un massaggio.

NO massaggio per i primi tre mesi della gravidanza, dopo i 3 mesi ci vuole l'ok dal ginecologo.

TUTTO CIÒ CHE È DOLORE È UNA CONTROINDICAZIONE AL MASSAGGIO se facciamo uno o più **LIVIDI** significa che abbiamo rotto i capillari del sottocutaneo.

NON È CONTROINDICATO IL MASSAGGIO DURANTE LE MESTRUAZIONI.