

Massage

Der findes mange forskellige former for massage. Der er også stor forskel på, hvilke præferencer vi har i forhold til, hvilken form for massage vi føler er den rigtige for os. Nogle foretrækker den mere kontante form, hvor det skal gøre ondt for at gøre godt. Andre foretrækker den mere blide form, hvor der er tale om mere velvære for kroppen.

Afspændingsmassage.

Behandlingen kombinerer lange glidende strøg og bevægelser med en mere specifik bearbejdning og dybdegående behandling af musklerne. Det er en harmonisk og effektiv fuld kropsmassage, som giver en behagelig følelse af både fysisk og mentalt velvære. Det er en blid massageform, men kan intensiveres, hvis du ønsker det. Forskere har fundet ud af at over 80% af de sensoriske punkter på kroppen responderer bedre på blide påvirkninger end på hårde påvirkninger. Dette er jo tankevækkende når man tænker på, hvor mange behandlingsformer, der er baseret på manipulerende og hårde påvirkninger af kroppen.

Fysiurgisk massage

Fysiurgisk massage er den grundlæggende massageform som stort set alle uddannes i. Fysiurgisk massage er det som såvel fysioterapeuter som massageterapeuter benytter på klinikker og ved firma massageordninger.

Hvordan bruges Fysiurgisk massage

Det udvalgte sted på kroppen bearbejdes grundigt i dybden. Den bevirker at muskelspændinger og infiltrationer forsvinder. Musklerne afspændes, så blodcirkulationen i musklerne forbedres. Desuden stimuleres lymfesystemet, så kroppen drænes for affaldsstoffer.

Bonus ved massage

Massage giver en bedre fordøjelse, en forøgelse af energien og øger den fysiske og psykiske velvære og er desuden afstressende.

Specielt gener som f.eks. ryg - nakke - skulder problemer med

bl. a. hovedpine - musedskader som følge, behandles med fysiurgisk massage.