A legelterjedtebb nyugati masszázsfajta. Eredeti formája masszázs és testgyakorlatok ötvözete. A masszőr simító, dörzsölő,rezegtető és gyúró mozdulatokkal frissíti fel a szervezetet. A masszázs fizikai és neurohormonális hatása elősegíti az esetleges betegségek gyógyulását. A masszázs során a vérkeringés és az emésztés javítása érdekében. A **svéd masszázs** csökkenti a fájdalmat (pl. stresszes fejfájást), felgyorsítja a sérülések utáni felépülést, megakadályozza a nem használt izmok sorvadását, enyhíti az álmatlanságot, fokozza az éberséget, de mindenek előtt elősegíti a relaxációt és csökkenti a stressz hatását.

Ez a kezelés a legismertebb masszázsok közé tartozik, mert az egész testre kiterjed, az izmok, inak, és ízületek átmasszírozására irányul. Elősegíti a mozgásfunkciók helyes működését, ellazítja a fájdalmasan feszülő, görcsös izmokat. A **svéd masszázs** legelterjedtebb fogásai a gyúró, dörzsölő, simító és rezegtető mozdulatok. A simító mozdulatok segítségével egyenletesen eloszlatja a masszázsolajat a testen, ezzel előidézve a test általános ellazulását. Az ezt követő mély simítások mindig a szív felé irányulnak, amik serkentik a vérkeringést és bemelegednek az izmok. Majd a gyúrás a háton, a mellkas felső részén, a lábon és a fartájékon folytatódik. Ez ellazítja az izmokat, szétválasztja a merev izomrostokat, fokozza az izmok vérellátását. Az izmok tonizálására az ütögetés különféle formáit alkalmazukk, melyek lehetnek erősek, enyhék, lassúak és gyorsak egyaránt. A dörzsölés két ujjal történik a test speciális pontjain. A masszázs során a vendég igénye szerint krémet vagy olajat használunk. A kezelés rendszerint masszázságyon történik, de földre terített szivacson, matracon is végezhető.

{jb_greenbox}**Hatásai:**
- fellazítja az izmokat
- csökkenti a hát- és gerincfájást
- fokozza az anyagcserét, ezáltal segíti a test méregtelenítését

- kedvezően befolyásolja az emésztést
- élénkíti a vérkeringést, bőrünk visszakapja ruganyosságát
- frissít, kondicionál
- oldja a stresszt
- segít megszüntetni az alvászavarokat
- gyorsítja a sérülések utáni felépülést
- csökkenti a fejfájást, és általában a fájdalmat{/jb_greenbox} {jb_greenbox}**Kinek javasolt?**
- reumás megbetegedéseknél
- mozgásszervi problémák esetén
- ortopéd betegségek kiegészítő kezelésére
- rándulások, görcsök és húzódások kezelésére
- szívpanaszok és magas vérnyomás kezelésére
- tartáshibák korrigálására
- izommerevség feloldására
- légzési problémák és pszichoszomatikus betegségek gyógyítására{/jb_greenbox}

{jb_greenbox}**Speciális változatai:**
A svédmasszázs kombinálható aromaterápiás illóolajok alkalmazásával. Megfelelő masszázskrémek használatával a narancsbőr (cellulit) tüneteinek csökkentésére és fogyókúra elősegítésére is használható. Kókuszolaj és a szőlőmag olaj tökéletesen megfelelő a narancsbőr, hízás-és fogyáscsíkok regenerálására.
{/jb_greenbox}

A svéd masszázs **kézzel** végzett, az emberi szervezetet mechanikai ingerek által befolyásoló

kezelési technika. Egyes keleti masszázsoktól eltérően közvetlen **fizio**
**lógiai**
hatásokra épít, ám a személyes törődés érzete a lelki egészségnek is jót tesz. A masszázst ruhátlan testfelületen, vivőanyaggal (krém) vagy anélkül végzik. Az éppen nem kezelt testrészeket betakarják. A vendég jellemzően
**masszázságyon**
fekszik vagy
**masszázsszéken**
ül.
Egy teljes testmasszázs kb. egy órát tart, és heti két alkalomnál sűrűbben nem javasolt igénybe venni, mivel az túlmasszírozáshoz, fáradtsághoz, izomlázhoz vezethet. Egyidejűleg általában csak valamely terület masszázsára kerül sor, amit részmasszázsnak nevezünk. Ezek közül első helyen a hátmasszázst említjük, mivel az a leggyakoribb. A kb. félórás részmasszázsok akár napi gyakorisággal is adhatók.

{jb_greenbox}**Hátmasszázs**{/jb_greenbox}

A hátmasszázs során a vendég a hasán fekszik, bokája alá a masszőr hengerpárnát helyez, hogy izmai ellazuljanak. Ez a masszázs különösen alkalmas a feszültségoldásra. A modern életforma általában megterheli az emberek **hátát**, ezért is érdemes ezt a testrészt kezelni. A háti szakasz anatómiai értelemben véve a XII. hátcsigolyától az I. hátcsigolyáig tart, azaz a bordás részeket jelenti. A hátmasszázs viszont a
**keresztcsonttól**
a
**nyakszirtig**
történik. (A csigolyák számozása a svéd masszázs irányát mutatja, mivel az alulról felfelé tart). A hát kezelése során a masszőr külön gondot fordít a
**lapocka**
átdolgozására is, amelynek környékén általában fájdalmas izomcsomók találhatók.

{jb_greenbox}**Nyak-vállövi masszázs**{/jb_greenbox}

Hasonlít a hátmasszázshoz, de nem érinti a hát alsó régióját. Hangsúlyos a vállöv izmainak - mellizmok, deltaizom, trapézizom - és a lapocka területének, valamint a nyakizmoknak az átdolgozása. **Fejfájás**, **Vállízület körüli lágyrészek gyulladása (PHS)** és más egészségi problémák esetében alkalmazható hatékonyan. Ülve és fekve is végezhető. Ha nincs kizáró ok, a nyak-vállövi masszázs kimozgatással, a lapocka mobilizálásával társulhat. PHS esetén a masszázs kiegészül a kar kezelésével, erős fejfájás esetén a homlok, tarkó, halánték és a vállöv simításával.

{jb_greenbox}**Lumbogluteális masszázs**{/jb_greenbox}

Ezt a nevet valószínűleg szemérmességből használják latinul, noha anatómiai-élettani szempontból igen fontos területről van szó, amelyről nem szégyen beszélni, és a többi testrészhez hasonlóan kezelhető. A lumbogluteális masszázs a farredőtől az I. ágyéki csigolyáig tart (amely közvetlenül az alsó borda alatt helyezkedik el), tehát a far és a derék

régióját foglalja magába. Itt található testünk egyik igen nagy izma, a **nagy farizom** (musculus gluteus maximus), valamint a középső farizom, a
**kis farizom**
és a keresztcsont is. A lumbális gerincszakasz mellett fontos
**idegek**
kilépési pontja helyezkedik el. A masszázs hason fekve történik, tehát csakis a fartájékot és a derék hátsó részét érinti. Nagyon alkalmas a
**derékfájások**
, derékból kisugárzó
**hátfájások**
,
**csípőficam**
,
**lumbágó**
,
**isiász**
,
**csigolyabetegségek**
kezelésére.

{jb_greenbox}**Karmasszázs**{/jb_greenbox}

A felső végtag kezelése a felkart, az alkart és a kezet együttesen jelenti, tehát az ujjhegyektől a vállig történik. Ezen belül hangsúlyosan a problémás részen dolgozik a masszőr. Fekve vagy ülve is végezhető.

{jb_greenbox}**Lábmasszázs**{/jb_greenbox}

A teljes alsó végtag masszírozását jelenti, a lábujjaktól kezdve a farredőig, de kiterjeszthető a farizmokra is. Magában foglalja a talp átdörzsölését is, de ez nem tévesztendő össze a **talpmasszázzsal**
.

{jb_greenbox}**Mellkasmasszázs**{/jb_greenbox}

A mellkasmasszázs nem azonos a mellmasszázzsal; a masszázs a bordakosár aljától a kulcscsontig tart, azonban az emlők elkerülésével. A masszőr tehát a mellek alatt, felett és között, az izmokon és a szegycsonton dolgozik, és sem férfiak, sem nők esetében nem masszírozza a mirigyes állományt. A mellkason végzett ütögetés hatékonyan szabadítja fel a **tüdőgyulladás**
vagy más légúti megbetegedés, illetve a
**dohányzás**
során lerakódott nyákot, amely
**köhögéssel**
távozik a szervezetből.

{jb_brownbox}*Egy hét nyaralás, ahol minden nap délig alszol, és az óceán hűs hullámai között úszva mozgatod ki az izmaidat – ez biztosan üdítő és pihentető lehet, de ha csak egy fél órád van arra, hogy a kötött mozgású zombiállapotból visszahozd magad az életbe, akkor a masszázs lesz a csodafegyvered. 30 perc a legkritikusabb helyeken, és ismét bevetésre készen leszel!*

**A masszázs fellazítja az izmokat, fokozza az anyagcserét, így gyorsítja a méregtelenítést, oldja a stresszt, csökkenti a fejfájást és általában is a fájdalmakat, élénkíti a vérkeringést és felfrissít.**

*A kellemes, relaxációs zenek és a gyertyafény is az ellazulást segíti. A fél órás masszázs során választásod szerint olajjal vagy krémmel dolgozzák át a hátadat, válladat, nyakad és karjaidat, vagyis azokat a részeket, amelyek leggyakrabban elmerevednek, megfájdulnak a stressz vagy az ülőmunka, rossz testtartás nyomán.*

*Ha egy hétre nem is tudod most takarékra tenni magadat, fél órád csak akad a saját jólétedre – és azt erre érdemes fordítani!*{/jb_brownbox}