

# Om massage

Massage är, definitionsmässigt, systematisk manipulation av mjuk-vävnader. Man har använt massage i tusentals år för avkoppling och för att återge samt främja god hälsa för både kropp och själ.

En massage kan vara väldigt skön, behaglig och avslappnande (halvkropp tar ca 25 minuter och helkropp ca 50). Den kan också vara väldigt specifik och inriktad på att behandla särskilda problem. Faktum är att de vanligaste orsakerna till värk är muskelrelaterade. Dessa går bra att diagnostisera och behandla med massageterapeutiska metoder.

Regelbunden massage är effektiv mot ryggvärk, nack- och axelbesvär och kan också ofta vara nyckeln till att behandla huvudvärk, musarmsbesvär och ischias. Även om man inte har tidigare besvär så är massage förebyggande och den bidrar till ett allmänt välmående.

Massage reducerar stress som uppstått på grund av mental och fysisk utmattning. Massage hjälper till att lösa mentala och fysiska spänningar samt förbättrar reaktionstider och produktivitet. Massage kan även hjälpa till att förbättra den kardiovaskulära effektiviteten och immunsystemet samt signifikant reducera återhämtningstider efter skador. Några av fördelarna med massage är ökad koncentration, bättre hållning och sömn. Massage kan även reducera högt blodtryck.

## Historia



Naturliga läkekonster med tusenåriga traditioner.

För nästan 2300 år sedan beskrevs några av människans kroppsdelar i Yijing (Den gula kejsarens medicin). Bortsett från vad som står i denna text visade kineserna, på den tiden, föga intresse för detaljerad kunskap om kroppens uppbyggnad. Deras medicin var inriktad på osynlig ”chienergi” som man ansåg flöda genom kanaler i kroppen, s k meridianer. Dessa hjälpte till att uppehålla balansen mellan Yin, kyla och kvinnlighet samt Yang, värme och manlighet. I dagens kinesiska akupunktur sätts nålar in i meridianerna för att återställa det rätta energiflödet och balansen mellan Yin och Yang.



## Vad är egentligen massage?

- Hur massage påverkar Dig fysiskt.
- Hur massage påverkar Dig mentalt.
- Hur massage påverkar Dig känslomässigt.

Hemligheten med massage beror på en kombination av tryck, rytm och kontakt. Inledningsvis arbetar man med lättare tryck och ökar gradvis efterhand som området bearbetas. Efter att den önskade effekten har uppnåtts återgår man till ett lättare tryck. För att effekten av massagen ska bli maximal är det viktigt att händerna hela tiden är flexibla och följer kroppens konturer. Likaså är det av vikt att förflyttningen av händerna över kroppens olika delar sker på ett smidigt sätt samt att

kontakten hela tiden bibehålls. Rytmen av massagen ska likna ungefär samma takt som mottagarens hjärtrytm.

Det man åstadkommer med massage kan man definiera som tryck och töjningar på vävnader, särskilt då muskler, blodkärl och hud. Detta medför en rad olika effekter på kroppen.

## **Hur massage påverkar Dig fysiskt:**

- Dina röda blodkroppar ökar successivt i antal
- Din blodcirkulation och lymfcirkulation ökar
- Din blodvolym och även temperaturen i dina muskler ökar
- Bindvävsbildningen hos dig motverkas
- Din egen kroppskänedom ökar
- Du får en djupare och lättare andning
- Du börjar använda fler kapillärer
- Ditt immunförsvar stärks
- Dina muskler blir smidigare och mer elastiska
- Dina muskler och din hud får en ökad näringsupptagningsförmåga
- Muskelatrofieringen vid inaktivitet minskar
- Har en lugnande effekt på ditt nervsystem och stressymptom minskar
- Utsöndringen av vätska och slaggprodukter i din kropp ökar
- Dina muskler får en bättre återhämtningsförmåga

## **Hur massage påverkar Dig mentalt:**

- Du får en ökad avslappningsförmåga
- Du blir mer medveten om dina sinnessignaler
- Din kunskap om sambandet mellan kropp och själ ökar
- Din mentala stress minskar och du får en lugnare sinnesstämning

## **Hur massage påverkar Dig känslomässigt:**

- Du tillfredsställer Ditt behov av beröring och omtanke
- Du får en känsla av välmående
- Du kan lättare bearbeta känslomässiga bekymmer och problem
- Du får en bättre förmåga att uttrycka dig känslomässigt
- Du får en känsla av att vara en helhet och i harmoni

Muskulering, massage, logering, revolving, scs, triggerpunktsbehandling. Du får töj- och träningstips.

## **Hur ofta bör Du få massage?**

Naturligtvis är det helt upp till dig själv. Det rekommenderas att du den första tiden kommer en gång i veckan och därefter en gång i månaden. Allt är beroende på hur din kropp mår och vilken tid det tar att få den i balans igen.

## Några varningens ord

Massage kan vara mycket välgörande, men det finns tillfällen när det inte bör användas. Active Friskvård ger inte massage till en person som har något av följande besvär, såvida inte en läkare har givit sitt tillstånd:

- En infektion, en smittsam sjukdom eller hög feber
- Akuta ryggsmärtor, i synnerhet om smärtorna strålar ut i armarna eller benen när ryggen masseras.
- En hudinfektion, ett blåmärke eller en akut inflammation.
- Blodpropp eller åderinflammation.