

Massage pour la santé

Beaucoup de gens qui aiment se faire masser le font uniquement parce qu'ils se sentent bien, mais ne savent pas que les massages sont aussi bénéfiques pour la santé. La massothérapie et les techniques de massage, lorsqu'elles sont bien pratiquées, peuvent réduire votre niveau de stress, mais aussi détendre vos muscles et améliorer votre système immunitaire.

Les massages peuvent aussi aider à soulager la douleur dans le corps et à guérir les maux de tête. La guérison des blessures et le maintien de la mobilité des muscles et des articulations sont également accrédités aux massages. Si vous avez des problèmes dans ces domaines et que les procédures médicales traditionnelles ne fonctionnent pas pour vous, parlez à votre professionnel de la santé des options de thérapie alternative comme le massage.

Il existe différents types de massages et un professionnel en pratiquera habituellement un ou deux durant une séance. Vous devez idéalement visiter quelqu'un qui peut vous aider à répondre à vos besoins spécifiques en terme de massage bien-être.

Il existe des massages suédois qui sont axés sur la relaxation ou le massage en profondeur des tissus et qui visent à relâcher les tissus musculaires.

Certains massages peuvent également cibler certaines parties du corps, tels que le massage crânio-sacré se concentrera sur votre cou, votre tête et votre colonne vertébrale afin qu'elle fonctionne à nouveau correctement et dans le bon alignement. Cela va aussi relâcher les muscles tendus du corps.

Le Chi Nei Tsang est un type de massage qui se concentrera sur vos organes abdominaux et vous aidera à soulager vos douleurs ou maladies digestives.

Si vos articulations vous causent des problèmes, vous devez utiliser l'Approche Trager. C'est un type de massage qui améliorera votre vie quand il est fait de la bonne façon et vous pouvez aussi le combiner avec le massage suédois ou d'autres types de massage pour cibler le problème et détendre tout le corps. Tous les massages peuvent à différents degrés soulager le stress et également vous faire vous sentir mieux physiquement et émotionnellement.

Certains types de massage comme le massage des tissus profonds et qui peuvent être un peu douloureux ne devraient pas être utilisés sans avis médical préalable. Le rolfing est l'une de ces techniques qui permettent d'aligner vos tissus de la bonne façon et de redresser la colonne vertébrale. Après un tel massage, qui ne peut être effectué que suite à une recommandation médicale, vous devriez vous sentir mieux, néanmoins si votre état s'aggrave, vous devez impérativement en parler à votre médecin et prendre des mesures adéquates différentes.

Les autres types de massage qui peuvent convenir et qui comprennent les techniques énergétiques sont l'acupression, la réflexologie, le Reiki et le Shiatsu. Il y a différentes façons d'utiliser ces techniques et vous devez faire de nombreuses recherches avant de prendre un rendez-vous.

Vous pouvez trouver des informations sur la façon d'exécuter les techniques de massage simples sur vous-même pour améliorer votre niveau de confort ou vous pouvez acheter un fauteuil de massage pour la maison ou le bureau.

Votre médecin ou votre massothérapeute peut vous aider à déterminer ce qui sera le mieux pour vous et ce dont votre corps a le plus besoin.