

Tipos de massagens

1) Terapia de Massagem Sueca

Este é o tipo mais comum de massagem terapêutica nos Estados Unidos. Também conhecido como massagem sueca ou simplesmente massagem terapêutica.

[Massagistas](#) amassam levemente, e descrevem movimentos circulares nas camadas superficiais do músculo usando óleo de massagem ou óleo.

Terapia da massagem sueca pode ser muito suave e relaxante. Se você nunca teve massagem antes, esta é uma boa escolha para primeira vez.

2) Massagem de Aromaterapia

Massagem de aromaterapia é a terapia da massagem com a adição de um ou mais óleos vegetais com cheiro chamados óleos essenciais para atender às necessidades específicas.

O massagista pode selecionar os óleos que são relaxantes, energizantes, para reduzir o stress, etc Um dos mais comuns óleos essenciais utilizados na massagem de aromaterapia é lavanda.

A massagem de aromaterapia é particularmente adequado para combater o stress ou doenças com um componente emocional grande.

3) Massagem com Pedras Quentes

Pedras lisas e aquecidas são colocadas em determinados pontos no corpo para se aquecer e soltar os músculos tensos e centros de energia equilibrado no corpo.

O massagista também pode segurar as pedras e aplicar pressão suave com elas. O calor é reconfortante. Massagem com pedras quentes é bom para pessoas que têm grande tensão muscular.

4) Massagem Profunda do tecido

Massagem profunda do tecido alvo as camadas mais profundas de músculos e tecido conjuntivo. O massagista usa golpes mais lentos ou técnicas de fricção entre os grupos do músculo.

Massagem profunda do tecido é usada para os músculos cronicamente tensos ou doloridos, esforços repetitivos, problemas posturais, ou de recuperação de uma lesão. As pessoas muitas vezes se sentem doloridos por um ou dois dias depois de massagem profunda do tecido. Para saber mais, leia o artigo completo sobre massagem profunda. 5) Shiatsu

Shiatsu é uma forma de carroceria japonesa que utiliza a pressão dos dedos localizada em uma sequência rítmica sobre os meridianos da acupuntura.

Cada ponto é realizada para para 2-8 segundos para melhorar o fluxo de energia e ajudar o corpo a recuperar o equilíbrio.

As pessoas normalmente são agradavelmente surpreendidas quando tentam shiatsu pela primeira vez. É relaxante, mas a pressão é firme, e normalmente não há dor depois.

6) Massagem tailandesa

Como shiatsu, massagem tailandesa alinha as energias do corpo usando uma leve pressão em pontos específicos. Massagem tailandesa também inclui compressões e alongamentos.

Massagem tailandesa é mais energizante que outras formas de massagem. Ela também reduz o stress e melhora a flexibilidade e amplitude de movimento.

7) Massagem para Grávidas

Também chamado de massagem pré-natal, massagem para gravidez estende-se tornando cada vez mais popular com mulheres grávidas. Massagistas que são certificados neste tipo de massagem sabem a maneira correta de posicionar e apoiar o corpo da mulher durante a massagem, e como modificar as técnicas.

Este tipo de massagem é usado para reduzir o stress, diminuir o inchaço, aliviar dores e reduzir a ansiedade e depressão. A massagem é personalizada às necessidades individuais de uma mulher.

8) Reflexologia

Embora a reflexologia seja às vezes chamada de massagem nos pés, é mais do que simples massagem nos pés. Reflexologia envolve a aplicação de pressão para determinados pontos no pé que correspondem a órgãos e sistemas do corpo. A reflexologia é muito relaxante, especialmente para as pessoas que permaneceram em seus pés todo o dia.

9) Massagem Desportiva

Massagem desportiva é projectada especificamente para pessoas que estão envolvidas na actividade física. Mas você não tem que ser um atleta profissional para usufruir de uma massagem desportiva. O foco está em relaxamento, mas na prevenção e tratamento de lesões e melhorar o desempenho atlético.

Uma combinação de técnicas são utilizadas. Os tratamentos são geralmente mais rápidos do que na massagem sueca.

Sobre o Autor

Massagista profissional.

Source: <http://www.artigopt.com>