



Klassieke massage

Klassieke massage is één van de oudste massagevormen en wordt ook wel Zweedse massage genoemd. De masseur werkt met technieken als effleurage (strijken), petrissage (kneden), tapotements (kloppen), fricties (kleine cirkelvormige drukkende bewegingen) en vibraties (trillingen). De combinatie van deze technieken stimuleert de doorbloeding van de weefsels waardoor de afvoer van afvalstoffen, de stofwisseling en daarmee de spierfunctie in zijn geheel verbetert.

Met andere woorden: Het zelfhelende vermogen van het lichaam wordt gestimuleerd.

Toepassing van de massage

Klassieke massage kan worden toegepast bij pijn, stress- of burn-out klachten, bestrijding van (spier)vermoeidheid, spanningen, spierverhardingen, spierpijn, kramp, ter bevordering van de bloedcirculatie en bij complete of lokale ontspanning. De handgrepen van de massage zijn veelal dezelfde zoals die ook bij fysiotherapie, schoonheidsverzorging en sportmassage worden gehanteerd.

Wat kan ik verwachten?

Tijdens de massage ligt u in uw onderkleding, toegedekt met handdoeken, op een massagetafel waarbij het lichaamsdeel dat gemasseerd wordt ontbloot is. Bij klassieke massage gebruikt de masseur de handen, handpalmen en vingers. Om soepel over de huid te kunnen bewegen wordt een laagje olie op het de huid aangebracht.

<http://www.massages4all.nl/massagetechnieken/klassieke-massage.html>