



Masaje Sueco: relajante de la tensión muscular

El masaje sueco es el masaje más conocido en el mundo occidental, es el masaje tradicional europeo y como tal, usa los sistemas occidentales de anatomía y fisiología, este masaje en concreto fue desarrollado en 1830 por el sueco Henrik Ling. Hoy en día, la mayoría de los masajistas utilizan el masaje sueco como base de sus tratamientos.

El masaje sueco se enfoca en relajar la tensión muscular de todas las áreas, manipulando el tejido fino del cuerpo (la piel, los músculos, los tendones, los ligamentos y fascias). Acariciar, palmear, pellizcar, presionar y hacer vibrar ciertas partes del cuerpo son acciones que logran beneficios que, en ocasiones, ni la medicina es capaz de conseguir.

El masaje consta de una combinación de movimientos circulares, activos y pasivos, que han de ir siempre en la dirección contraria a la de la circulación para así estimularla, es decir, en dirección hacia el corazón. En el masaje sueco se utiliza aceite para evitar la fricción con la piel, este aceite debería de ser previamente calentado ligeramente.

Los siguientes movimientos y la combinación entre ellos, son los movimientos clásicos del masaje sueco:

1- *Frotar Ligeramente (Effleurage)*. Movimientos a lo largo del cuerpo en la dirección

del corazón. Ayudan a calentar y relajar los músculos, así como a distribuir el aceite por el cuerpo.

2- *Amasamiento (Petrissage)*. Son movimientos similares a los de amasar. Con ellos se aumenta la circulación y proporcionan una profunda relajación.

3- *Presión de puntos*. Se enfoca en puntos donde hay dolor o molestias al presionar, lo que es un indicio de estrés y tensión. Para realizarlo se usa principalmente el dedo pulgar.

4- *Fricción profunda*. Se realiza mediante movimientos circulares que ayudan a aliviar la tensión.

5- *Rodillo*. El terapeuta toma un área pequeña de la piel y la pellizca suavemente.

6- *Percusión o Palmaditas (Tapotement)*. Con las palmas de las manos cerradas se dan suaves palmaditas en la espalda u otros músculos del cuerpo. Esto ayuda a energizarlo, por lo que normalmente se realiza al final del masaje.

7- *Cepillado*. Son movimientos muy suaves y son usados al final de un masaje completo. Para llevarlo a cabo se usan las puntas de los dedos, deslizándolos sobre el cuerpo con una presión suave, lo que ayuda a calmar los nervios y relajar los músculos.

Una sesión de masaje sueco puede durar de 30 a 90 minutos.



Beneficios de este masaje

Relaja los músculos.

Mejora la circulación sanguínea y linfática, mejorando de esta forma también la salud de la piel. Alivia el dolor debido a tensión muscular, ciática y endurecimiento de las articulaciones.

Ayuda a recuperarse más rápido a los tejidos musculares.

Incremento de la flexibilidad y elasticidad de los músculos.

Mejora la movilidad de las extremidades.

Estimula la piel y los nervios.

Relaja y reduce el estrés.

Mejora el sueño.

Aumenta la conciencia del cuerpo.

Favorece la circulación de la energía por el cuerpo ■