



Klassische Massage

Klassische Massage ist die äusserliche, manuelle Behandlung bei Beschwerden im Bereich des Bewegungsapparates durch Druck, Zug, Schütteln, Streichen und Klopfen. Mit Hilfe der klassischen Massage können auch erkrankte innere Organe günstig beeinflusst werden. Die Massage versteht sich als Reiztherapie, auf die der Organismus antwortet. Die klassische Massage ist auch unter dem Begriff «schwedische Massage» bekannt, da ihre Technik um die Jahrhundertwende vom Schweden Henri Peter Ling entwickelt worden ist.

Der Hauptzweck der Massage liegt darin, die Harmonie des Organismus durch die Kunst der Berührung zu bewahren oder wiederherzustellen. Die klassische Massage ist ein Konzept aus fünf verschiedenen Handgriffen auf der Haut. Die Massagegriffe wirken sich auf die Haut und das darunter liegende Gewebe aus und werden von den Nerven aufgenommen. Diese leiten die Empfindungen ans Gehirn weiter und veranlassen es, körpereigene, schmerzlindernde Stoffe zu bilden. Durch Einwirkung auf das vegetative Nervensystem kann die Massage auch die Atmung, Verdauungsorgane und den Kreislauf beeinflussen.

Körperlich

- * Kreislauffördernd
- * Belebt und beruhigt
- * Lockert Muskelverspannungen
- * Abführen von Schadstoffen
- * Stoffwechselförderung
- * Verhindert oder hilft bei Muskelkater
- * Fördert Durchblutung
- * Stärkt das Immunsystem
- * Gesundheitsvorsorge

Seelisch

- * Verbessert das Allgemeinbefinden
- * Psychische Wirkung durch Berührung und Zuneigung
- * Stressaufbau

Quelle

https://vitagate.ch/de/therapien_a-z/manuelle_therapien/klassische_massage

