

## Σουηδικό Μασάζ



Μνημονεύεται στα έπη του Ομήρου, όπου η Κίρκη άλειψε το σώμα του Οδυσσέα και τον έτριψε με αλοιφές και εκεί που οι γυναίκες μάλαζαν τα σώματα των πολεμιστών πριν από τις μάχες. Μαρτυρείται στα χρόνια του Ιπποκράτη όπου χρησιμοποιούσαν το μασάζ τόσο για θεραπευτικό σκοπό, όσο και για τη διατήρηση καλής υγείας.

Αξιολόγηση Δεν αξιολογήθηκε ακόμη

### Τιμή

Βασική τιμή με ΦΠΑ 220,00 €

Τιμή με έκπτωση

Τιμή 220,00 €

Κερδίζετε

[Ζητείστε πληροφορίες](#)

Διδάσκοντες: [Μεγακλή Θεογνωσία](#)

### Περιγραφή



Μνημονεύεται στα έπη του Ομήρου, όπου η Κίρκη άλειψε το σώμα του Οδυσσέα και τον έτριψε με αλοιφές και εκεί που οι γυναίκες μάλαζαν τα σώματα των πολεμιστών πριν από τις μάχες. Μαρτυρείται στα χρόνια του Ιπποκράτη όπου χρησιμοποιούσαν το μασάζ τόσο για θεραπευτικό σκοπό, όσο και για τη διατήρηση καλής υγείας. Το προπαγάντισε ο Οριμπάξ επί Ιουλιού Καίσαρα. Έγινε χρήση του ως μέσο αποθεραπείας στην αρχαία Ελλάδα σε συνδυασμό σωματικών ασκήσεων με χρήση λαδιών ή αλοιφών στο σώμα. Οι Έλληνες γιατροί το ταξινομήσαν σε δυνατό και χαλαρό, σύντομο και διαρκές και το μετέφεραν στη Ρώμη όπου ίδρυσαν οι Ασκληπιάδες δικά τους σχολεία. Ήταν ευρύτατα διαδεδομένο στα θερμά ρωμαϊκά λουτρά. Από το 17<sup>ο</sup> αιώνα αρχίζει μια πιο συστηματική μελέτη και καταγραφή των ειδών και των αποτελεσμάτων της μάλαξης, για να φθάσουμε στη δεκαετία του 1770 όπου οι Andry και Tissot έκαναν μία λεπτομερή περιγραφή των χειρισμών με σκοπό την αποκατάσταση και διατήρηση της υγείας.

Επιστημονικά αρχίζει να θεμελιώνεται με την ίδρυση των πρώτων κλινικών και πειραματικών ερευνών το 19<sup>ο</sup> αιώνα στην Ευρώπη με αφετηρία το πρώτο κολέγιο στη Στοκχόλμη. Ο πιο δημοφιλής του αιώνα, ο Per Ling συστηματικοποιεί τους χειρισμούς συνδυάζοντας τις γνώσεις γυμναστικής και φυσιολογίας με την τεχνική Ανατολής και Δύσης. Για ν' ακολουθήσει τη θεραπεία με χειρομαλάξεις ο Metzger και ο Thure Brand με χρήση ιδιαίτερα αποτελεσματική στις γυναικείες παθήσεις. Διαφορετικής αντίληψης ο L. Championniere, ιδρυτής της Γαλλικής σχολής, έρχεται να μιλήσει για την ευεργητική σημασία των ήπιων χειρισμών. Δεν μπορεί να παραβλεφτεί και η συμβολή της Ρωσικής σχολής στα τέλη του 19<sup>ου</sup> αιώνα, με κορυφαίο εμπνευστή στην τελειοποίηση της τεχνικής τον Ζαμπλουντόβκι.

Για να περάσουμε στον 20<sup>ο</sup> αιώνα, που κάνει το ξεκίνημά του με τον Albert Hoffa και τις παραστατικές περιγραφές των τεχνικών μεθόδων μάλαξης. Για να συνεχιστεί με μια σειρά από επώνυμους και ανώνυμους υποστηρικτές που καθένας έδωσε το δικό του στήριγμα στη θεμελίωση και εξέλιξη της εφαρμογής της, ώστε να μπορέσει ο άνθρωπος να φροντίζεται από θεραπευτές ζωής: ιατρούς για τη βελτίωση της υγείας, φυσιοθεραπευτές για την αποκατάσταση της βλάβης, αισθητικούς για τη διατήρηση της υγείας και ομορφιάς.

Η δράση του σουηδικού μασάζ είναι ένα πολύπλοκο γεγονός. Κατά τον Gold-Scheider «η επίδραση της μάλαξης δεν περιορίζεται μόνο στην προώθηση του αίματος και της λέμφου, αλλά ερεθίζει τα νεύρα του δέρματος και των μαλακών μορίων που βρίσκονται κάτω απ' αυτό, των μυών και των τενόντων. Επίδρα σε νευρικούς κορμούς που βρίσκονται βαθύτερα προκαλώντας ποικίλα ερεθίσματα που μεταδίδονται στα εσωτερικά όργανα με λειτουργικές επιδράσεις όσον αφορά την προώθηση και την αναστολή. Οι δράσεις του μασάζ δεν είναι αποκλειστικά μηχανικές και συμβαίνουν μόνο στην περιφέρεια. Το μασάζ στις διάφορες μορφές του προκαλεί αντιδραστική υπεραμία, υποβοηθεί την εκροή και εισροή των υγρών των ιστών, αυξάνει την διαπερατότητα των τοιχωμάτων των τριχοειδών, δυναμώνει τα εσωτερικά όργανα. Βοηθά την απορρόφηση των αιματωμάτων και εξιδρώσεων, υποστηρίζει την κυκλοφορία του αίματος, προκαλεί αντιδράσεις στη γενική φυσική κατάσταση σε περιπτώσεις σωματικής ή ψυχικής κόπωσης».