

סוגי עיסוי

עיסוי שוודי

לשינוי הגדול בעולם המערבי גרם רופא שבדי בשם **פר-לינג** שתרגם בסוף המאה ה-19 את ספר העיסוי הסיני העתיק והחל לפתח את שיטתו, שמו כמטפל מומחה יצא למרחוק והוא החל להנחיל את שיטתו לתלמידים. הוקם בית הבראה בו טיפלו וריפאו אנשים באמצעות עיסוי, צמחי מרפא ומים, והביאו למעשה לפיתוח שיטת העיסוי המוכרת "**עיסוי שבדי**", העיסוי השבדי כינס מספר טכניקות ובמרוצת השנים התפתחו סגנונות שונים, אבל כולם מתבססים על אותה תפיסה אנטומית ועל אותה הגיון פיזיולוגי שהן טכניקות ידניות (ראה נספחים) המופעלות על קבוצות השריר השטחית יותר, התנועות מכוונות מקצות הגוף למרכז, במטרה להגביר את החזר הדם ללב, ולאפשר תחלופה טובה של חמצן וחומרי מזון בתאי הגוף, תנועות החיכוך והלישה משחררות חומרי פסולת מהשריר, מנקזות אותם למחזור הדם ומסלקות אום מהגוף.



השימושים בעיסוי השבדי הם:

- הרגעת השרירים והגדלת יכולת תפקודם וטווח תנועתם, שיכוך עווית שרירים ושיפור טונוס השרירים
- שיפור הזרימה ולחץ הדם
- שיפור חמצון דם
- העצמת פעילות גלי האלפא במוח
- הורדת מתחים נפשיים
- הקלה במצבי שיגרון ואלרגיות
- הקלה בכאבי ראש ומגרנות וסינוסיטיס
- שיכוך בצקות
- מניעת הידבקות של רקמות אחרי פציעה

