

## **Le massage suédois**

**Catégorie : Techniques**

**Publié par [Drdesforges](#) le 15/8/2006**

Le massage suédois est un enchaînement de manoeuvres appliquées sur la masse musculaire ou les articulations et servant à remettre en état des muscles fatigués, atones ou inhibés.

Le massage suédois est un enchaînement de manoeuvres appliquées sur la masse musculaire ou les articulations et servant à remettre en état des muscles fatigués, atones ou inhibés.

### ***Histoire***

La véritable source des techniques manuelles du massage suédois se trouve dans le Moyen-Âge. Après une grave perte de popularité pendant les siècles de la Renaissance, le massage est éclipsé. Il ne reprend place au sein de la clientèle européenne que vers la fin du XIXe siècle. À cette époque, un scandinave, Pehr Heinrick Ling, fonde les bases du massage suédois.

Ce massage est d'origine suédoise, pays d'avant-garde dans le domaine de l'hygiène corporelle. Pehr Heinrick Ling ouvre la première école de massage suédois au début du XXe siècle. Ayant pour objectif de créer sur le corps les mêmes effets que ceux obtenus par la gymnastique, il engendre un ordre et un type de manoeuvres spécifiques qui sera désigné comme le massage suédois. Ce massage procède de la kinésithérapie classique consistant en un massage sportif, rééducatif et médical.

### ***Buts***

Le massage suédois vise maximiser la capacité d'action du corps. Il améliore la circulation sanguine car il favorise le retour du sang vers le coeur. Il améliore la circulation lymphatique, la nutrition et l'élimination cellulaires.

Même si l'aspect préventif n'est pas un objectif du massage suédois, il est tout de même touché par l'activité provoquée lors d'une séance. Principalement, le massage suédois dissout les tensions du corps, le stimule et le fortifie globalement tout en le relaxant. Il relaxe et régénère les gens, les disposant ainsi à mieux vivre quotidiennement.

Le massage suédois réharmonise les tensions et stimule les fonctions auto-régulatrices de la personne en faisant appel son pouvoir auto-guérisseur.

### ***Applications du massage suédois***

Le massage suédois a comme fonction principale de corriger les attitudes musculaires. C'est un massage en fondu continu. On y retrouve les sept manoeuvres reconnues: l'effleurage léger ou profond (joue au niveau des fluides), les frictions, les percussions, les elongations (spécifiquement

pour les muscles), les tractions et les compressions (spécifiquement pour les articulations et les os), les vibrations et les mobilisations articulaires.

Habituellement, les gestes du massothérapeute en suédois sont énergiques et volontaires. C'est une approche dynamique et directive.

La règle de base est de toujours ramener le sang vers le coeur, c'est-à-dire dans le sens des aiguilles d'une montre, en utilisant la force centripète. Habituellement, le thérapeute s'adapte aux besoins de la personne massée. Avec une personne plutôt terre-à-terre, il peut commencer par les pieds. Avec une personne intellectuelle, il peut choisir de commencer par la tête. Avec un sportif ou une personne très active, il peut commencer par masser le dos. Et, plus rarement, avec une personne détendue, il peut commencer le massage par l'abdomen. L'important est qu'il aille chercher la personne là où elle se trouve, dans ses propres forces. Et alors, il ramène toujours le sang au coeur.

En massage suédois, la peau est le médium utilisé pour apporter le soulagement de la douleur musculaire. La chaleur de la main dilate les vaisseaux sanguins et en augmente le débit.

Le massothérapeute ne travaille pas sur un muscle paralysé ou atrophié. La musculature de la personne ayant recours au massage suédois doit avoir sa capacité fonctionnelle intacte. Dans le cas d'un mauvais fonctionnement musculaire, le massothérapeute travaille plutôt sur un muscle inhibé ou intoxiqué. Au lieu de travailler directement sur le muscle blessé, il travaille sur le muscle antagoniste pour plus de douceur.

Le massothérapeute en suédois s'occupe d'abord du muscle et ensuite de tout ce qui y touche: les aponévroses, l'appareil nerveux, les os, le système lymphatique et tous les liquides du corps. Si l'articulation est douloureuse, il masse les attaches du muscle, les tendons ou les ligaments.

Le massage se finalise habituellement par un temps de repos de durée variable. Le client peut alors goûter les bienfaits des manoeuvres énergétiques du massage suédois.

### ***Effets***

Le massage suédois agit davantage au niveau des systèmes locomoteurs et liquidiens, le système locomoteur comprenant les muscles et les articulations et le système liquidien étant constitué du sang et de la lymphe. Dans la mesure où les gens ont une vie saine, l'effet sera relaxant, régénérateur et le client sera apte à reprendre immédiatement sa vie normale. Chez une personne très stressée, le massage peut provoquer une période d'insomnie. Il est à noter que si le client a mangé ou bu trop copieusement au préalable, les effets bénéfiques du suédois peuvent être amoindris.

Le massage suédois dégorge le muscle de ses toxines en le drainant. Il peut aussi aider à régulariser le péristaltisme intestinal en régularisant les tensions musculaires au niveau du dos et du ventre.

### ***Limites***

Le massage suédois ne prétend pas guérir les maladies; tout au plus, il aidera à détendre la personne qui les subit. Dans les cas de problèmes congénitaux, il n'est d'aucun recours. Toutefois,

lors d'un problème postural, il peut se joindre en complément à l'action d'une autre approche corporelle.

### ***À qui s'adresse le massage suédois***

Le massage suédois s'adresse à tout individu concerné par la force physique ou le tonus musculaire. Il peut aider physiquement à corriger un état musculaire ou psychiquement à s'assouplir ou à s'affirmer. Il s'adresse autant aux hommes qu'aux femmes.

Il convient aussi à toute personne dont l'activité physique est insuffisante en tonifiant les muscles et en prévenant la stagnation de la circulation sanguine. Il convient tout aussi aux sportifs chez lesquels il accélère la guérison des muscles douloureux. Il détend les personnes nerveuses et stressées en régénérant leur système nerveux, améliorant ainsi la qualité de leur sommeil.

Au Québec, le massage suédois est un des massages les plus populaires.

### ***Contre-indications***

Le massage suédois ne s'adresse pas aux personnes hypersensibles ni aux personnes qui travaillent déjà en profondeur au niveau corporel, leurs muscles étant déjà très sollicités.

Comme il existe plusieurs contre-indications au massage suédois, il serait bon de consulter un massothérapeute avant de prendre un rendez-vous.

### ***Le thérapeute et la séance***

Le thérapeute en suédois se reconnaît par sa capacité à suivre la respiration, les pressions régulières de ses mains contre le corps, la continuité du massage et sa capacité à envelopper le corps.

Lors de la séance en suédois, le massothérapeute utilise de l'huile pour favoriser la continuité des mouvements. Le client peut garder ses sous-vêtements et le thérapeute travaille avec draps et serviettes. Le massage est donné sur une table de massage régulière. Le climat dans lequel se déroule la séance est sain et agréable.

Règle générale, le massage suédois s'avère ou bien très standardisé ou bien très personnalisé. Comme il est à la base de plusieurs approches corporelles, il s'est vu maintes fois transformé ou adapté à la pratique personnelle de chaque massothérapeute. [Fédération québécoise des massothérapeutes](#)