

Min behandlingsmetod.

Svensk klassisk massage - djupgående, behandlande



men ändå ödmjuk och avslappande behandlingsteknik. Muskeltöjningar, lätt mobilisering, triggerpunktsbehandling om det behövs, tejning av hälsporre inkl massage (hjälp). Muskeltöjning går ut på att jag med försiktighet och känsla töjer ut en muskel på ett speciellt sätt. Detta har en mycket bra effekt vid spänningar.

Massage kan faktiskt hjälpa genom att man masserar och får en bättre genomblödning i muskler och att musklerna runt lederna helt enkelt blir uppmjukade och stretchade. Problem med typ ischias, ryggbesvär, armbågsbesvär, kramper i vader, huvudvärk, stickningar i händer kan lösas. - Det onda kommer kanske inte därifrån du tror.

Du kan välja på 30, 45, 60 eller 90 min behandling o vad ska du då välja?

30 min väljer du när du har problem med axlar o nacke/eller ben o fötter.

45 min den vanligaste och bra - rygg, nacke axlar eller ben och ev töjning om det behövs.

60 min ett mycket bra alternativ där du får mycket massage men ändå avkopplande. Säte rygg, axlar, nacke, huvud, armar och ev töjning.

90 min är helkroppsmassage i avslappande syfte.

Naturligtvis kan behandlingarna anpassas till ev problem.

Andningsmassage för astmaliknande problem! - Har du

andningsproblem? Känner dig stressad? Stress, hosta, doftallergi eller parfymallergi? Alltså du får inte tillräckligt med luft/syre! Då ska du absolut prova:

- Andningsterapi/massage "thoracal mobilisering" enl "[Lotorpsmetoden](#)".

Först och främst kollar jag in andningstekniken, mäter olika värden därefter masseras alla in- och utandningsmuskler (=hela rygg, nacke, bröstorg, diafragma(?) hals). Detta tar cirka 45 – 60 min därefter är det andningsövningar där jag hjälper till med andningstekniken. Jag behöver 90 min. Ring gärna för diskussion.