

10 Jenis Pijat

Written by Publisher

Wednesday, 11 February 2009 00:57

Bagi anda penggemar Pijat, berikut adalah 10 jenis pijat paling populer untuk membantu Anda mengetahui gaya pijat yang cocok untuk Anda.

1) Pijat Swedia Ini adalah yang paling umum jenis pijat di Amerika Serikat. Biasanya terapis menggunakan minyak atau lotion. Pijat Swedia bisa sangat lembut dan rileks. Jika anda tidak pernah pijat yang sebelumnya, ini adalah salah satu yang baik untuk mencoba terlebih dahulu.

2) Aromaterapi Pijat Terapis biasanya menambahkan satu atau lebih tetes sari tanaman yang beraroma pada minyak pijat seperti lavender dll, sehingga berguna untuk mengurangi stres, santai, atau menambah energi. Pijat ini cocok untuk kondisi yang berkaitan dengan emosional.

3) Pijat Batu Panas

Batu halus direndamkan pada air panas kemudian diletakkan pada beberapa titik di badan sehingga terasa hangat membantu mengendurkan otot kaku serta menjaga keseimbangan pusat energi di dalam tubuh. Pijat batu panas bagus untuk orang-orang yang memiliki ketegangan otot tetapi lebih pelan pijatannya. Kehangatan adalah kemaanjan.

4) Pijat Otot Pijat otot ini untuk target yang lebih dalam dari lapisan otot dan jaringan partikel. Terapis biasanya memijat lambat dan hampir berupa gesekan jari pada otot. Pijat ini digunakan untuk otot kaku atau nyeri otot, kejang berulang, salah postur (salah duduk, salah jongkok dll) atau pemulihan dari cedera. Orang akan merasa sakit selama satu hingga dua hari setelah pijat

5) Shiatsu Shiatsu adalah bentuk pijat dari Jepang yang menggunakan jari yang ditekan berirama pada urutan akupunktur meridians. Masing-masing berlangsung selama dua sampai delapan untuk meningkatkan aliran energi dan membantu tubuh memperoleh keseimbangan. Orang biasanya senang plusterkejut ketika mereka mencoba shiatsu untuk pertama kalinya. Rasa santai namun dengan tekanan yang kuat, dan biasanya tidak ada rasa sakit setelah itu.

6) Thai Massage Seperti shiatsu, pijat Thai memakai energi tubuh dan dengan tekanan yang lembut pada bagian tertentu.

Anda tidak hanya berbaring di sana tetapi ikut bergerak dengan dipandu terapis. Ini seperti yoga. Pijat Thai dapat juga mengurangi stres dan meningkatkan fleksibilitas dan memperbaiki postur tubuh.

7) Pijat Hamil Pijat kehamilan menjadi semakin populer di kalangan ibu-ibu hamil. Terapis pijat tahu cara yang tepat untuk posisi dan dukungan tubuh perempuan selama pijat, dan cara untuk mengubah teknik melahirkan.

Pijat kehamilan digunakan untuk mengurangi stres, menurunkan pembengkakan, nyeri dan meringankan rasa sakit, dan mengurangi kegelisahan dan depresi selama masa hamil.

8) Refleksi Meskipun kadang-kadang disebut refleksi pijat kaki, adalah tidak sesederhana memijat kaki. Refleksi melibatkan tekanan tertentu pada kaki yang mempunyai hubungan dengan sistem dan organ dalam badan. Refleksi sangat santai, terutama bagi mereka yang berdiri di kaki mereka sepanjang hari atau hanya ada lelah, pegal-pegal di kaki.

9) Pijat Olahraga Pijat olahraga dirancang khusus untuk orang-orang yang terlibat dalam kegiatan fisik. Tetapi, Anda tidak perlu menjadi seorang atlet profesional untuk satu ini juga digunakan oleh orang-orang yang aktif bekerja dan sering keluar. Tidak fokus pada relaksasi tetapi mencegah dan merawat luka, mengendurkan otot dan meningkatkan kinerja atletik.

10 Jenis Pijat

Written by Publisher

Wednesday, 11 February 2009 00:57

Biasanya pemijatannya lebih keras dan cepat dari Pijat Swedia.

10) Pijat bagian belakang

Beberapa klinik pijat dan spa menawarkan 30 menit pijat untuk punggung atau leher bagian belakang. Ini biasanya untuk punggung terasa pegal atau leher yang kaku dan capek, sehingga memerlukan pemijatan.