



CHRONIQUE RÉPIT

Les bienfaits de la massothérapie



Nous aurons beau faire l'inventaire des mesures alternatives en matière de relaxation, le massage demeure encore au première loge.

Par des tensions, des nœuds et des douleurs, notre corps nous envoie des messages, il fait donc son boulot et il n'en tient qu'à nous de l'écouter. L'organisation mondiale de la santé nous dit : *« Il y a tellement de gens qui sont convaincus que leur corps leur réserve la maladie et la décrépitude qu'il s'y prépare à le vivre. Nous sommes responsable de notre corps »*.

L'alimentation, l'activité physique, l'énergie vitale sont des notions qui s'inscrivent dans un concept de santé globale. À preuve, les SPAS – santé sont en vogue et chacun, selon ses moyens, y trouve son compte. Un week-end détente, un souper gastronomique et soirée plein-air, un massage thérapeutique,... Pourquoi pas! Il existe plusieurs types et pour vous aider à faire un choix plus approprié, voici quelques suggestions.

Le Shiatsu :



D'origine japonaise, *« il s'agit d'une technique semblable à celle de l'acupuncture. Au lieu d'utiliser des aiguilles, le thérapeute se sert de ses doigts, paume, coudes et genoux »*. Habituellement, le client est couché et le corps est incliné.

Cette technique aurait comme avantage de renforcer le système immunitaire (globules blancs).

Le massage Amma (Anma) :



Technique d'origine chinoise, *« ce massage comprend une myriade de pressions, d'étirements et de percussions »*. Le thérapeute utilise ses doigts, bras, coudes, genoux et pieds.

Le client reste vêtu, il peut être assis ou couché.

Le massage sur chaise :

Il s'agit d'une version moderne où l'on combine Shiatsu, Amma et suédois.

Le massage du visage :

« *Le thérapeute utilise un toucher doux sans pression forte, il travaille doucement le front, le nez, les narines, la bouche, les joues, et les oreilles* ». Ce type de massage favorise une bonne articularion sanguine, détend la peau du visage et améliore son éclat.

Le massage californien :



Pour ce type de massage, on utilise des huiles aromatiques. « *Les premières 45 minutes de massage se feront sur le ventre et par la suite, sur le dos. D'une durée d'une à 2 heures, le professionnel effectue de longs mouvements tout le long du corps avec les deux mains* ». Habituellement, le client est couché et doit porter le moins de vêtements possibles.

Le massage suédois :

« Cette technique est caractérisée par des pressions à la fois fermes et douces. Ce type de massage est basé sur 5 techniques : effleurage, pétrissage, vibrations, frottement et tapotement toutes appliquées en direction du cœur afin de favoriser la circulation sanguine et l'élimination des toxines ». Le professionnel se concentre au niveau des épaules et du dos. Habituellement, le client est couché et doit porter le moins de vêtements possibles. L'utilisation d'huiles essentielles fait partie du processus thérapeutiques.

À votre santé!

Sources :

- <http://www.massageaparis.fr/massage-suedois.php>
- <http://www.massageaparis.fr/massage-lomi-lomi-massage-hawaeien.php>
- <http://www.massageaparis.fr/massage-chinois.php>
- <http://www.psychomedia.qc.ca/conseils-et-astuces/besoin-d-une-pause>
- http://www.bioenergetique.com/crbst_3.html
- http://www.kinesiologue.com/public_kinesiologue_fonctions.php
- <http://www.massageaparis.fr/massage-acupressure.php>
- <http://www.massageaparis.fr/massage-shiatsu.php>
- <http://www.massageaparis.fr/massage-amma-anma.php>
- <http://www.massageaparis.fr/massage-assis.php>
- <http://www.massageaparis.fr/massage-visage-massage-facial.php>
- <http://www.massageaparis.fr/massage-californien.php>

2011-04-07