

# Le massage

Créer une atmosphère propice à la détente, se déconnecter des problèmes du quotidien, éliminer toutes sources de nuisance, choisir une lumière douce et veiller à la température de la pièce...

Le massage est un réel cadeau que l'on fait à son corps. Outre une détente complète, les bénéfices sur le plan physique sont réels. Selon le type de massage l'effet sera apaisant ou tonifiant.

## DIFFÉRENTS GESTES DE MASSAGE

En fonction de la zone massée, de l'effet souhaité, du déroulement du massage, on recourt à différents gestes de massage. En voici quelques-uns...

**L'effleurage** : comme son nom l'indique, c'est une technique légère consistant à laisser glisser ses paumes à plat sur la peau, les mains bien ouvertes et souples pour épouser les formes du corps. Les mains glissent, dessinant des courbes, passant plusieurs fois sur une même zone. L'effleurage est une technique très relaxante, idéale en début de massage pour préparer le corps ou entre chaque étape de massage en tant que geste intermédiaire.

**Le pétrissage** : ce geste consiste à malaxer assez fortement une partie du corps. Les deux mains vont et viennent sur le muscle, réalisant des torsions. On joue ainsi sur les tissus en profondeur, ce qui favorise la circulation du sang, de la lymphe. C'est le geste idéal pour libérer les contractures musculaires, la fatigue, les tensions. À éviter sur les zones du corps peu charnues.

**Les pressions** : il s'agit de stimuler avec le pouce, la paume, le coude, le genou, les points vitaux ou des zones musculaires précises. Cette technique est particulièrement utilisée dans les massages

asiatiques, dont le but est de rééquilibrer la circulation de l'énergie vitale dans le corps.

**Les percussions** : ce mouvement consiste à tapoter les muscles du tranchant de la main ou du bout des doigts avec fermeté. Les deux mains agissent simultanément, ou l'une après l'autre. Ce geste permet de détendre les muscles, relancer la circulation, redonner vitalité à tout le corps.

**Les tapotements** : cette technique consiste à tapoter les muscles en rythme régulier du tranchant des mains ou de la pulpe des doigts. Le mouvement doit être vif et rapide afin de stimuler la circulation sanguine et tonifier les tissus musculaires.

## DIFFÉRENTES TECHNIQUES DE MASSAGE

Il existe différentes techniques de massage, en voici trois que nous avons souhaité vous faire découvrir :

### Le shiatsu

Technique de bien-être officiellement reconnue au Japon, le shiatsu a fait son entrée en France il y a quelques années.

Le shiatsu, ou "pression des doigts" en japonais, est une discipline japonaise issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Dérivé manuel de l'acupuncture (donc sans aiguille), le shiatsu vise à prévenir les maladies en stimulant les défenses naturelles par une meilleure circulation de l'énergie.

Le shiatsu vise à assurer l'équilibre énergétique du corps tel qu'il est énoncé dans la théorie des 5 éléments et des 12 méridiens d'acupuncture, notions issues de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Selon cette dernière, le corps est traversé par un réseau de canaux, appelés méridiens. Il s'agit de 12 lignes traversant le corps, chacune étant associée à son organe d'origine (poumon, côlon, estomac, cœur...). Ces méridiens sont chargés de faire circuler l'énergie vitale, appelée "ki" en japonais, dans tout le corps.

Le praticien effectue des pressions des doigts, plus particulièrement des pouces ; dans certains cas, il peut utiliser la paume de la main, le coude, le genou ou le pied. Ces pressions sont effectuées sur des zones spécifiques des méridiens, appelées "tsubos". Ces tsubos correspondent à des points d'acupuncture, où le flux d'énergie peut être influencé.

Le shiatsu améliore la souplesse des tissus musculaires, facilite le développement harmonieux du système nerveux ainsi que celui des glandes endocrines, stimule la circulation du sang et de la lymphe et permet une relaxation profonde.

### La réflexologie

La réflexologie est fondée sur le principe suivant : certaines zones corporelles sont reliées à des zones spécifiques, dites "zones réflexes", situées sur le pied. En réflexologie, le pied est en effet considéré comme une représentation en miniature du corps humain ; chaque zone correspond à un organe, une glande ou une partie spécifique du corps.

La réflexologie fait partie de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Cette médecine repose sur une approche holistique du corps. Le corps et l'esprit forment un tout ; ce tout est traversé par une énergie vitale dont la bonne circulation est garante de la santé. Le pied comprend un système énergétique propre, qui a la faculté d'agir sur l'ensemble de l'organisme.

De simples pressions des doigts sur les "zones réflexes" permettent d'agir à distance sur les organes, glandes ou parties spécifiques du corps qui y sont reliées.

Ces pressions sur les zones réflexes permettent également de détecter les zones tendues du corps. D'ailleurs, en médecine chinoise, l'examen et le massage des pieds et des mains étaient souvent employés comme méthode de diagnostic.

La réflexologie permet, comme tout massage corporel, une relaxation profonde ; or sans stress, le corps se défend mieux contre les agressions extérieures.

En stimulant les organes participant à l'élimination des toxines (foie, côlon, poumon...), la réflexologie permet d'optimiser ce processus de détoxification.

### Le massage aux pierres chaudes

D'origine amérindienne, le massage aux pierres chaudes utilise des pierres d'origine volcanique en basalte pour leurs vertus et leur capacité à retenir la chaleur.

Ce massage combine la pose de pierres chaudes sur des zones énergétiques stratégiques ainsi que des effleurages réalisés avec les pierres elles-mêmes sur l'ensemble du corps.

Ce massage doux et incomparable a de nombreux bienfaits : une

intense relaxation, un soulagement de certaines tensions liées au stress, un relâchement des tensions musculaires, une meilleure circulation sanguine et lymphatique, une élimination des toxines ainsi qu'un assouplissement de la peau.

Pour faciliter et optimiser le massage il existe des huiles et baumes de massage qui ont le double avantage de rendre le geste plus fluide et de faire profiter la peau de leurs principes actifs (hydratation, parfum). Le massage est un voyage des sens qui fait également appel à l'odorat.

### **CONTRE-INDICATIONS DES MASSAGES**

- Processus inflammatoires
- Processus infectieux
- Furoncles, abcès
- Aspects ulcéreux
- Fragilité vasculaire
- Phlébites évolutives

#### *Bibliographie :*

*Le livre du massage*

*de Susan Mumford (éditions Flammarion)*

*Le massage*

*de Larry Costa (éditions le Courrier du livre)*

**POUR EN SAVOIR PLUS  
ET VOUS INSCRIRE À NOS ATELIERS :  
[WWW.RESONANCES.FR](http://WWW.RESONANCES.FR)**