

Le massage en quelques articles... - 1/1

Les massages apportent des bienfaits considérables pour la santé. Ils améliorent la circulation, décontractent les muscles, facilitent la digestion... Ces quelques articles vous expliquent comment masser comme des professionnels !

Il s'agit d'un instinct inné pour atteindre la guérison, que l'on retrouve en frottant une épaule douloureuse ou en appliquant la main sur le front quand on est trop crispé. Les maux de tête, les douleurs diverses, les insomnies, la tension et le stress peuvent être allégés grâce à un instrument tout simple : vos mains.

Le toucher constitue la base du massage, et la médecine découvre régulièrement des preuves nouvelles de l'efficacité considérable du toucher. Lors d'une expérience de recherche effectuée à l'Ecole de Médecine d'Havard, on a divisé en deux groupes des patients qui étaient sur le point de subir des opérations similaires. L'anesthésiste rendit visite à tous ces patients à la veille de l'intervention. Aux personnes du premier groupe, il donna les renseignements habituels concernant la procédure qui allait se dérouler le lendemain. Il donna les mêmes renseignements aux personnes du deuxième groupe, mais passe environ cinq minutes de plus avec chacune d'entre elles, s'asseyant sur le lit et leur prenant la main avec douceur et sympathie. Après l'opération, les patients qui avaient bénéficié de ce traitement particulier demandèrent environ deux fois moins de médicaments que les patients du premier groupe et, en moyenne, ils quittèrent l'hôpital trois jours plus tôt. Cela donne une indication de l'effet puissant que peuvent avoir l'amitié, la chaleur humaine et le toucher sur la santé générale.

Le toucher est si naturel pour nous que sans lui, on peut devenir déprimé et irritable. Des observations montrent que les enfants qui grandissent dans des familles où les parents et les enfants échangent des contacts tactiles jouissent d'une meilleure santé et supportent mieux la douleur et l'infection que les enfants privés de toucher. Ils dorment mieux, sont plus sociables et, d'une manière générale, plus heureux.

Toutefois, notre besoin de toucher ne s'arrête pas après l'enfance; nous continuons tous de l'éprouver, car le toucher nous communique une sensation d'amour, de chaleur et de sécurité. En fait, le Conseil américain du guide matrimonial recommande aux couples de se toucher davantage. Il n'hésite pas à affirmer que le nombre croissant des divorces pourrait être dû à un manque de contacts physiques au sein des familles. Il est possible que quelques minutes consacrées au massage de l'autre puissent prévenir bien des maux, physiques et psychologiques.

Les inhibitions sociales

Malgré toutes ces preuves des bienfaits du toucher, nous hésitons encore à nous toucher. Je pense que cela est dû à une confusion entre sensualité et sexualité. Nous sommes tellement effrayés par ce lien entre la sexualité et le toucher que nous avons attribué un caractère tabou au toucher. Rares sont les occasions où les adultes se sentent libres de se toucher mutuellement à leur guise. Le massage détruit tous les tabous du toucher et nous permet d'échanger des contacts physiques très positifs.