

Les massages - 1/4

Qui n'a jamais rêvé d'un massage de détente ? Quelles sont les femmes qui ont des rides et voudraient les faire disparaître sans chirurgie ? Voilà quelques indications sur les massages (international)...

Les massages, il y en a pleins mais comment choisir, on est tous différents alors voilà quelques indications (historique et pratique) des massages les plus connus.

MASSAGE ET DETENTE, RELAXATION

Le Massage Suédois

La pratique du massage s'est répandue en Occident au XIXe siècle, popularisée notamment par le Suédois Per Henrik Ling (1776-1839). Ling utilisa ses connaissances en physiologie pour concevoir une méthode combinant massage et exercice physique. Ce "massage suédois" est toujours pratiqué. Une séance commence généralement par un effleurage, suivi de pétrissages, frictions, vibrations et tapotements, pour s'achever à nouveau par un effleurage, éventuellement suivi d'une mobilisation passive.

Le Drainage Lymphatique

Technique douce, mais néanmoins efficace, le drainage lymphatique, qui consiste en un massage lent, léger et répétitif, a été mis au point par le thérapeute danois Emil Vodder et son épouse Estrid, dans les années 1930. Ils découvrirent qu'un massage superficiel stimule le système lymphatique et a une action décongestionnante. Ce qui les a conduit à concevoir une méthode de traitement de tout le corps. Cette technique a diverses applications qui vont de l'autotraitement des gonflements passagers au traitement médical de l'œdème chronique.

Le Massage Chinois

En Chine, le massage est l'une des plus anciennes méthodes de soins avec l'acupuncture et la phytothérapie et il joue toujours un rôle essentiel dans l'arsenal thérapeutique. Différentes techniques coexistent, dont *tuina* (pousser-saisir) et *anmo* (presser-frictionner), ainsi que de nombreux styles régionaux. Dans le sud, les massages tendent à être lents et doux, dans le nord, plus froids, ils sont plutôt vigoureux et énergiques. La tradition chinoise veut que l'on masse à travers les vêtements.

Le Massage Indien

En Inde, le massage est une pratique traditionnelle. Presque tous les Indiens, en particulier dans les villages, ont appris et savent masser : les mères massent leurs bébés, les jeunes enfants massent leurs parents et leurs grands-parents qui les massent à leur tour. Une séance combine en général des effleurages lents et relaxants, des manœuvres plus rapides et vigoureuses, et des techniques pour chauffer les muscles telles que frictions ou pressions.

Le Massage Nuptial

La tradition indienne veut que les fiancées se fassent régulièrement masser pendant les dix jours qui précèdent leur mariage. Les massages sont réputés favoriser le bien-être chez la future épouse et donner à sa peau un

Les massages - 2/4

éclat plein de santé, chez le jeune homme augmenter sa vigueur virile. La jeune fille est massée avec un onguent appelé *ubtan*, composé d'herbes, d'épices et d'huile essentielle de jasmin. Il donne à la peau un aspect satiné, et la parfume délicatement.

Le Massage Thaï

On fait remonter les origines du massage thaï à la médecine indienne, dont les techniques auraient été transmises de maître à disciple depuis le III^e siècle avant J-C. L'influence de la Chine s'y ferait également sentir. Comme beaucoup d'autres systèmes thérapeutiques d'Asie, le massage thaï, en étroite relation avec l'enseignement bouddhiste, s'appuie sur l'existence présumée de lignes d'énergie qui sillonnent le corps. Il est très proche du Yoga thaï dont il reprend certaines postures d'étirement. La séance est basée sur différents exercices d'étirement qui amènent au corps de l'énergie.

Le Shiatsu

Le shiatsu, littéralement "pression du doigt", trouve ses origines dans la médecine chinoise et est particulièrement populaire au Japon. Cette technique s'appuie sur un principe fondamental de la pensée orientale selon lequel l'énergie vitale (*ki* en japonais, *qi* en chinois) circule dans le corps le long de méridiens. Par des pressions exercées sur des points situés sur les méridiens, le shiatsu rétablit la circulation du *ki*, favorise la santé mentale et physique. Le shiatsu se pratique généralement à travers les vêtements.

La Réflexologie

En réflexologie, le thérapeute applique des pressions sur des zones précises des pieds, des mains ou des oreilles (auriculothérapie), censée agir sur les organes et les systèmes de tout le corps. La réflexologie est née des travaux du chirurgien américain William H. Fitzgerald, qui, en s'inspirant de la médecine orientale basée sur le principe des méridiens (voir ci-dessus), développa cette nouvelle méthode de soins vers 1913. La réflexologie s'avère une technique à la fois agréable et très relaxante, car le massage des terminaisons nerveuses situées dans les pieds a un impact sur l'ensemble du corps.

Le Massage Sarawak

Le massage pratiqué dans l'Etat du Sarawak, en Malaisie, reflète la fascinante variété des peuples et des cultures que se côtoient dans cette partie du monde : Malais, Chinois, Indiens,... La technique du pétrissage recouvre une infinité de nuances : cette manoeuvre peut être énergique et tonifiante, douce et calmante ou encore fluide et rythmée comme le sont les danses traditionnelles locales.

Le Massage Turc

Longtemps considérés en Occident comme des lieux dédiés à la volupté, les bains turcs ou hammams, comme leurs prédécesseurs grecs ou romains, répondent en réalité à une triple vocation : rafraîchir, détendre et maintenir le corps en bonne santé. Les bains turcs actuels offrent en général la possibilité d'un massage, en général tonique. Pour certaines manoeuvres traditionnelles, on peut utiliser de l'huile de massage, ou, pour une atmosphère plus authentique, de la mousse de savon.

Les massages - 3/4

Le Massage Marocain

Au Maroc, comme dans les autres pays d'Afrique du Nord, des massages sont proposés dans tous les établissements de bains (hammams). Un massage complet dure une quinzaine de minutes et repose sur des pressions glissées rapides. Ces manœuvres énergiques contraignent le corps et l'esprit du sujet à lâcher prise, et ce type de massage est recommandé pour les personnes hyperactives ou surmenées. Il faut un certain tonus pour effectuer ce type de massage.

MASSAGE ET BEAUTE

Le Lifting Natuel

Le massage du visage est le plus relaxant et, sans doute, le plus profitable de tous. La présence de nombreux récepteurs sensoriels dans la peau du visage fait que les effets du massage facial se répercutent dans tout le corps. Dix minutes suffisent parfois pour que le sujet se sente plus jeune de dix ans et détendu. la séance commence par un effleurage du visage doux, puis par des pressions sur les muscles du visage (se qui tonifie et rend le visage plus lisse).

Le Massage pour combattre la Cellulite

La cellulite, fréquente chez les femmes, est encore souvent considérée comme de l'embonpoint par les médecins. La disgracieuse "peau d'orange" se développe en particulier sur les cuisses, les hanches autour de la taille et sur les bras, au grand dam de celles qui en sont victimes. Les cuisses et la taille sont des zones de prédilection du stockage de la graisse, juste sous la peau. La manière dont la peau est reliée aux muscles ressemble aux mailles d'un filet. Quand la graisse s'accumule, elle remplit les vides entre la peau et les muscles, suscitant, pense-t-on, l'apparition des fossettes caractéristiques de la cellulite.

Quelle qu'en soit la cause, l'automassage contribuera à l'éliminer. Si la cellulite est compacte et dure le but du massage sera d'assouplir la peau et de stimuler la circulation. Si elle paraît molle et aqueuse, un massage doux favorisera le drainage lymphatique, (voir plus haut).

L'Hydrothérapie

Les techniques liées à l'utilisation thérapeutique de l'eau complètent le massage et sont faciles à mettre en pratique au moment de la douche ou du bain quotidien. L'eau provoque des effets différents sur le corps selon la température : l'eau chaude favorise la détente en faisant monter la température corporelle, tandis que l'eau froide stimule la circulation sanguine, diminue les inflammations et tonifie les tissus.

LE MASSAGE DURANT LA GROSSESSE ET POUR LE BEBE

Le Massage et la Grossesse

Les massages - 4/4

Pendant toute la durée de la grossesse, le massage représente un soutien indéniable, car il aide la femme enceinte à se détendre et soulage les maux qui accompagnent souvent son état : mal de dos, tensions dans les épaules, jambes et pieds douloureux. Il faut encourager les femmes enceintes à se faire masser par leur compagnon : c'est un excellent moyen pour le futur père de se sentir impliqué dans le processus de la grossesse. Des manœuvres douces et lentes stimulent la circulation et peuvent réduire les tensions et le rythme cardiaque en calmant à la fois la mère et l'enfant. Prenez le temps d'installer confortablement la femme et adaptez éventuellement les positions préconisées. **Consultez toujours la sage-femme ou le médecin qui suit la grossesse avant de pratiquer le massage.**

Le Massage après l'Accouchement

Après le choc émotionnel et physique que représente l'accouchement, la nouvelle maman a besoin d'être maternée. Le massage est un moyen de détendre corps et esprit, de favoriser un bon sommeil et d'aider le corps à retrouver ses formes. Dans certains pays d'Orient, il est de tradition qu'un membre de la famille, souvent une grand-mère ou une tante, **masse la mère chaque semaine ou chaque jour pendant la période des couches, c'est-à-dire 30 à 40 jours après l'accouchement. Les massages de l'abdomen doivent être effectués après la visite médicale qui a lieu environ six semaines après l'accouchement.**

Le Massage du Bébé

Pour les parents, rien de plus naturel que de caresser, d'étrangler et de bercer le nouveau-né. Le massage est un prolongement de ce désir de le tenir, le toucher et le rassurer. Pour les parents comme pour le tout-petit, le massage est une expérience riche en plaisir et en relations. Des massages doux et calmants soulagent l'anxiété et réduisent les pleurs. La recherche médicale a par ailleurs montré que le massage stimule le système immunitaire du bébé, réduit le niveau de stress, soulage les maux de ventre et favorise le sommeil. Relativement nouveau en Occident le massage des nouveau-nés est une pratique courante dans certaines cultures d'Afrique et d'Asie.

Voilà, je crois que j'ai fait le tour des massages ! Maintenant c'est à vous de savoir laquelle vous convient le plus, si vous voulez plus d'informations, écrivez moi !