

## **Le massage en quelques articles... Deuxième partie ! - 1/1**

C'est la suite de l'article "le massage en quelques articles... ". On finit la partie explications, après, ce sera l'histoire du massage, et ensuite la pratique en détails !

### **Notre désir de toucher**

Puisque nous ne nous sentons pas libres de nous toucher mutuellement, nous nous tournons vers nos enfants ou nos animaux. Il est naturel pour une mère de caresser et de bercer son bébé. Les amis et les autres adultes ont également le droit de caresser et d'embrasser les bébés et les jeunes enfants, des gestes qui non seulement réconfortent les enfants, mais procurent également une certaine satisfaction à l'adulte. Nous caressons nos chats, nos chevaux et nos chiens. Dans les cultures où le toucher est mieux accepté, les gens échangent bien plus de contacts, mais, contrairement à nous, ils ne passent pas des heures à caresser leurs animaux.

Notre penchant naturel pour le toucher est bien évident quand on lit les pancartes "NE PAS TOUCHER" disposées dans les musées et les galeries d'art. Nous éprouvons un instinct naturel de toucher pour confirmer nos impressions visuelles. Le sens du toucher est peut-être le plus fondamental de tous. Les premières sensations que ressent le fœtus dans le ventre de la mère sont des sensations de toucher, et c'est peut-être pourquoi le toucher est associé à une impression de sécurité et de confort.

### **Le rôle du massage**

Nous avons besoin d'être encouragés à nous toucher davantage, et le massage est la manière idéale d'y parvenir sans connotation agressive ou sexuelle. Les formes les plus simples du massage peuvent produire un effet extraordinairement réconfortant. Si les patients se rétablissent plus rapidement et on a besoin de moins de médicaments après qu'on leur a simplement tenu la main pendant cinq minutes, imaginez l'efficacité que peut prendre le massage. Le massage vous permet de montrer votre affection, votre compassion et votre compréhension, votre réconfort et votre plaisir.

#### **Les bienfaits du massage**

Le massage apporte des bienfaits considérables pour la santé. Il améliore la circulation, décontracte les muscles, facilite la digestion et, en stimulant le système lymphatique, il accélère l'élimination des déchets. Ces bienfaits directs, associés aux bienfaits psychologiques qu'apporte l'impression d'être aimé et soigné, produisent rapidement une sensation merveilleuse de bien-être qu'aucun médicament moderne ne saurait procurer.

Les bienfaits du massage ne sont pas seulement ressentis par celui qui subit le massage : le masseur les ressent également. Certaines informations intéressantes viennent à l'appui de cette affirmation : on a découvert que lorsque l'on caresse un animal, il nous apporte également un réconfort, et que notre tension artérielle baisse. Je soutiens que l'action de masser quelqu'un aboutit au même résultat \_\_ le massage décontracte aussi bien celui qui le donne que celui qui le reçoit.

### **La méditation active**

Je pense qu'administrer un massage revient à pratiquer la méditation active. Pour réussir un bon massage, il faut être calme et décontracté, et totalement absorbé par votre tâche. En vous concentrant sur le rythme de votre massage, vous ne tarderez pas à vous détendre complètement, et votre état de décontraction se transmettra à la personne que vous massez. Lorsque vous pratiquez un massage de cette manière, vous constaterez que non seulement il est plus réussi, mais qu'en terminant, vous vous sentez plein d'énergie et totalement revigoré. même si vous étiez irrité, anxieux ou bouleversé au début du massage vous découvrirez qu'il est pratiquement les mouvements délassants et hypnotisants du massage.