

Shiatsu

Au Japon, cette technique qui signifie littéralement "pression avec les doigts", est reconnue comme une médecine à part entière par le ministère de la santé japonais. Elle est recommandée aux personnes âgées.

Le masseur praticien applique sur la personne des pressions rythmées le long de ses méridiens tendineux-musculaires.

Il pratique également des manœuvres de mobilisation articulaire pour détendre les muscles et favoriser "le lâcher prise"

Il s'attarde particulièrement sur les points d'énergie où peuvent résider des blocages énergétiques pour rééquilibrer la diffusion de l'énergie vitale.

massages occidentaux

Suédois

Basée sur des principes simples de relaxation, cette technique cherche à soulager des zones douloureuses par différents moyens de modelage du corps.

Le praticien masseur utilise 5 mouvements de base : effleurement, pétrissage, friction, tapotement et vibration.

Pour un effet à long terme, une pratique régulière est conseillée.



Aux pierres chaudes

Récemment arrivé sur le marché des massages, il fait sensation dans les SPA. L'objectif est de détoxifier le corps et d'amener la personne à se relâcher mentalement et physiquement.

Préalablement chauffées (50° à 60°), les pierres sont posées sur les points de tension du méridien et servent à masser le corps qui sera enduit d'huiles essentielles.



Californien

Ce massage est centré sur l'émotion qu'ils suscite. Il est également appelé massage relationnel ou "toucher du cœur".

Le praticien masseur utilise son poids et sa respiration pour amener la personne à se relâcher musculairement. Il effectue des manœuvres de pressions glissées, pétrissage et frictions légères à un rythme variable. Les mouvements doivent être longs et enveloppants sur tout le corps afin que la personne se sente dans un cocon. Des gestes plus nuancés s'attarderont sur certaines parties du corps (visage, mains, pieds ...).

Réflexologie

Cette technique considère que chaque fonction du corps est associée à une zone déterminée se trouvant au niveau de la plante des pieds, de la paume des mains, de l'oreille ou du crâne.

Ainsi on parle de réflexologie plantaire (pied), palmaire (main), auriculaire (oreille), ...

Le praticien masseur interroge la personne sur des troubles éventuels pour élaborer un protocole d'actions qui lui permettra de déterminer quel type de réflexologie (plantaire, palmaire, etc.) il pratiquera.

Pour la réflexologie plantaire, il réalise des mouvements de rotation avec son pouce, sur les zones dites "réflexes" du pied et détermine les points tendus.



Sources :

<http://www.1001massages.com>, <http://www.massagerelaxation.com>

<http://www.france-shiatsu.fr>, <http://www.ffst.fr>

La Fédération Française des Réflexologues <http://www.reflexologues.fr>

La Fédération Francophone des Praticiens et Enseignants de la Réflexologie <http://www.fiper.org>

FLASH SANTÉ



Spécial bien être
N°2



Les massages



Les massages occidentaux sont nés des massages orientaux. Ces massages ont en commun qu'ils traitent les points énergétiques et méridiens bloqués du corps.

En orient, la santé est un équilibre avec soi alors qu'en occident la santé est de ne pas être malade. Le corps est le support de l'esprit, si le corps est déséquilibré, l'esprit est anxieux et stressé. Le spécialiste sera particulièrement attentif à la rate et au foie qui sont les organes les plus fatigués.

Les massages présentés n'ont pas pour vocation de soigner des pathologies nécessitant l'intervention d'un masseur kinésithérapeute suite à une prescription médicale. Ils sont une source de bien être et de détente. Ces massages sont pratiqués par des "masseurs praticiens" et non par des masseurs kinésithérapeutes, leur formation n'est pas validée par un diplôme d'état.

Les bienfaits

Leurs champs d'intervention s'axent sur :

- La posture du corps en soulageant le dos et en contribuant au relâchement musculaire.
- Le fonctionnement de l'organisme en améliorant le sommeil, l'oxygénisation du corps, la digestion, la circulation sanguine et la respiration.
- Le plan sensoriel en développant la conscience de son corps.
- Le plan psychologique en déstressant.
- L'atténuation des céphalées.

Contre indications

- Si vous souffrez de maladies de peau, d'un cancer, de diabète, de phlébite, de maladies des os et du squelette.
- Si vous avez eu une intervention chirurgicale récente ou si vous êtes enceinte.
- Pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson, le massage devra être prescrit par le médecin référent et être pratiqué par un masseur kinésithérapeute.
- Certaines personnes atteintes de troubles psychologiques (névrose, paranoïa, schizophrénie ...) peuvent avoir des réactions incontrôlées au contact des mains.

massages orientaux

Ayurvédique

Ce massage vient de l'Inde. Son objectif final est de créer une osmose entre le corps et l'esprit.

De l'huile de sésame, préalablement chauffée, est versée sur le corps ou s'écoule lentement uniquement sur le front.

Le praticien masseur effectue des pressions glissées, pétrissages, frottements, lissages, tapotements sur des points de la circulation veineuse, lymphatique et hormonale.



Coréen

Il n'est pas considéré comme un véritable massage car il utilise un autre procédé que le toucher corporel, la seule manœuvre pratiquée est la vibration pour obtenir une ondulation de tout le corps.

Il est idéal pour les personnes qui n'apprécient pas le contact corporel.

Une relation de confiance doit s'établir entre la personne et le praticien masseur afin d'obtenir "le lâcher prise".

"Le lâcher prise" est une capacité de ne plus avoir d'emprise sur son corps tant musculairement qu'émotionnellement.

Le praticien masseur crée une ondulation à partir d'une partie du corps (bras, jambe, thorax ...). L'objectif est de conserver cette ondulation aussi longtemps que possible pour qu'elle se propage dans tout le corps.



Thailandais

thai

La médecine thaïlandaise considère que certaines maladies sont dues à la diffusion perturbée de l'énergie dans le corps.

L'objectif de ce massage est de débloquer les points pour stimuler et faciliter la diffusion de l'énergie.

Le praticien masseur exerce des pressions manuelles avec ses paumes, pouces, coudes et pieds.

Il cherche à équilibrer les éléments du corps équivalents aux 4 éléments dans la culture asiatique :

- Les os et les muscles : la terre.
- Le sang et les sécrétions : l'eau.
- La digestion et le métabolisme : le feu.
- La respiration et la circulation sanguine : l'air.

Il utilise 3 types de manœuvres : pétrissage des muscles, manipulation en douceur du squelette, pressions sur des points d'acupuncture.



Chinois

chinois

Ce massage fait parti des 5 disciplines qui constituent la médecine chinoise (acupuncture, diététique, massage Tui Na, pharmacopée et exercices énergétiques - Tai Ji Quan et Qi Gong).

Son objectif est avant tout thérapeutique et non relaxant. Cette technique est recommandée aux personnes ayant une baisse d'énergie due aux blocages de certains points qui empêchent sa circulation dans tout le corps.

Le praticien masseur effectue un diagnostic du corps en prenant le pouls de la personne et détermine les points bloqués. Il masse les muscles et tendons, effectue des techniques d'acupression pour stimuler l'énergie et des manipulations pour réaligner les relations entre les muscles, le squelette et les ligaments.

Le fait que cette méthode se concentre sur des problèmes spécifiques fait d'elle une excellente alternative et/ou prolongation au massage suédois.