

# Le Massage Sous Toutes Ses Formes



# SOMMAIRE

INTRODUCTION .....	3
L'HISTOIRE .....	6
LE MASSAGE ANTIQUE.....	6
LE MASSAGE GREC ANTIQUE .....	7
LE MASSAGE ROMAIN.....	7
LE MASSAGE DE JADIS .....	8
DES ANNÉES 1800 AUX ANNÉES 1900 .....	8
LE MASSAGE DU 20E SIECLE .....	9
LE MASSAGE AUJOURD'HUI .....	10
OBJECTIFS ET AVANTAGES DU MASSAGE .....	11
LES AVANTAGES .....	31
COMMENT FONCTIONNE LA MASSOTHERAPIE .....	32
LES APPLICATIONS POSITIVES .....	33
INSTRUCTION ET FORMATION .....	35
COMMENT CHOISIR UN COURS .....	35
SPÉCIALISATION.....	36
LES ATELIERS.....	36
PRATIQUE CONTRE THÉORIE .....	36
LES COMPÉTENCES ENTREPREUNARIALES .....	37
ACCREDITATION ET LICENCE .....	37
LES DIFFÉRENTS TYPES DE MASSAGE. ....	39
LA MASSOTHÉRAPIE OCCIDENTALE .....	39
LA MASSOTHÉRAPIE ORIENTALE .....	40
MIXTE .....	41
LES TYPES COMMUNS DE MASSOTHÉRAPIE .....	43
LE MASSAGE SUÉDOIS .....	43
LE MASSAGE DES POINTS SENSIBLES .....	44
LE MASSAGE DES TISSUS PROFONDS.....	45
LE MASSAGE SPORTIF .....	46
LE SHIATSU .....	47
AUTRES TYPES DE MASSOTHÉRAPIE : LES ORIENTALES .....	49
L'ACUPRESSION .....	50
LES AUTRES TYPES DE MASSOTHÉRAPIE : LES OCCIDENTALES.....	53
LE ROLFING .....	53
LE MASSAGE MEDICAL.....	54
LA REFLEXOLOGIE .....	55
TERMINOLOGIE .....	56
CONCLUSION .....	63

# INTRODUCTION

Le massage développe très vite sa cote de popularité. Au cours des 10 dernières années, la demande en massothérapeutes qualifiés s'est accrue considérablement. Ce n'est plus l'apanage des salons de massage ou des spas pour riches. Le massage fait désormais partie de certains traitements du système médical. Vous pourrez le vérifier dans les USI (unités de soins intensifs) pour bébés, enfants et personnes âgées. Le massage fait partie aussi bien des soins du corps que de la gestion médicale des personnes souffrantes du SIDA ou du cancer.

De nos jours, le massage constitue une petite partie, mais non moins importante, de plusieurs types de soins de santé. Les hospices, les centres de santé, et de nombreux autres types de cliniques médicales et thérapeutiques utilisent certaines formes de massage comme une forme reconnue de traitement. Dans le domaine du sport, le massage est également un outil éminent, faisant son apparition aux Jeux olympiques. Le massage est aussi une partie intégrante de la préparation athlétique dans le sport de haut niveau.

Cependant, qu'est-ce exactement que le massage ? En réalité, il n'y a pas qu'une seule et unique définition. En effet, le terme a varié quelque peu au fil du temps. En 1886, par exemple, le livre : *Thomas's Medical Dictionary of 1886*, a tout simplement déclaré :

**« Le massage, d'origine grecque, voulant dire malaxer. Signifiant l'action de faire un shampooing. »**

Quelques années plus tard, la définition est devenue un peu plus complexe. Dans « *A Text-book of Mechano-Therapy* » datant de 1904, le Docteur Axel V. Grafstrom a déclaré,

**« Par massage, nous entendons des séries de manœuvres passives sur le corps du patient, effectuées par l'opérateur dans le but d'aider la nature à lui restaurer la santé. Ces manœuvres passives sont la friction, le pétrissage, la percussion, l'étirement, la pression, la vibration, la caresse. »**

La définition est restée semblable durant une grande partie du 20e siècle. Un dictionnaire classique des années 70 définit le massage comme :

***« Un traitement manuel ou mécanique des parties du corps par le biais de friction, pétrissage, claque ou autre manœuvre du genre, utilisé pour favoriser la circulation, détendre les muscles, etc. »***

Le dictionnaire en ligne Encarta définit le massage comme

***« Manipulation thérapeutique ou relaxante par frottement, pincement ou pétrissage avec les mains (d'une partie du corps) »***

Il existe d'autres moyens pour le décrire. Certains regroupent les massages en fonction de la méthode ou du genre. Certains le disent traditionnel et d'autres le voient moderne. Il existe des versions occidentales, orientales ou asiatiques.

En fait, il y a plusieurs catégories de massage. Ce n'est pas une action ni une typologie isolée définitive. Déjà, nous pouvons fournir quelques paramètres fondamentaux et, par conséquent, exposer une définition de base. Fondamentalement, le massage est l'utilisation du contact de la main d'une personne sur une autre. En utilisant des techniques manuelles basées sur un système de traitement ancien ou moderne, le praticien pétrir, frotte, caresse et compresse, autrement dit manipule les muscles. De manière courante, le massage procure du plaisir. Cela se vérifie pour le massage sensuel ou sexuel. Dans le meilleur des cas, le massage est autant un outil pour la suppression ou la réduction du stress que pour le soulagement de la douleur, le rétablissement d'une blessure, l'amélioration de la santé, l'accroissement de la conscience, la préparation athlétique ou la récupération.

Bien que toujours considéré dans certains cas comme un « vilain » talent ou un art, le massage est redevenu ce qu'il a été par le passé – un traitement médical, émotionnel et psychologique. La massothérapie est une application spécifique du massage. Son objectif est d'aider le client à se rétablir de la maladie, d'une blessure ou même, comme dans le cas de la thérapie du massage sportif, d'agir comme une mesure de précaution.

Comme une forme curative, thérapeutique, propice ou préventive de traitement médical, la massothérapie peut agir seule ou faire partie d'un système de traitement. Elle peut compléter d'autres thérapies traditionnelles

ou alternatives. Ce faisant, elle a une approche plus large de la guérison connue sous le nom de MAC (Médecine Alternative Complémentaire).

Les pages suivantes vous guideront à travers le domaine de la massothérapie. Elles examineront les objectifs, les avantages, les instructions, les catégories et la terminologie. Elles considéreront les différentes approches et techniques utilisées. Du massage aromathérapeutique au massage des points sensibles, ce livre électronique considèrera et traitera la massothérapie et tous ses aspects.

# L'HISTOIRE

L'histoire du massage remonte à l'Antiquité. Il y est fait référence dans des annales, écrites et orales, provenant de plusieurs civilisations différentes.

## LE MASSAGE ANTIQUE

Les Chinois, les Grecs, les Romains, les Égyptiens et les Hindous, fournissent tous des indications sur une forme de massage existant pour compléter un traitement ou comme traitement médical. Les peintures des tombes égyptiennes représentent des personnes recevant un massage. Vers 3000 ans av. J.-C., les Chinois ont fait du massage une partie intégrante du conditionnement physique général et du programme de santé.

La plus connue des références à l'utilisation du massage au cours de cette période est le Huang Ti Nei Ching Su Wen ou *Le Classique de la Médecine interne de l'Empereur Jaune* (2,700 av. J.-C.). Il constate : « lorsque le corps est fréquemment surpris et effrayé, la circulation dans les veines et les artères cesse et les maladies proviennent de l'engourdissement et du manque de sensation ». Dans le but de soigner cela, on utilise le massage et des médicaments préparés avec les lies de vin. Le livre recommande l'approche suivante :

« des exercices de respiration, le massage de la peau et des muscles, des exercices des mains et des pieds comme traitements appropriés de la paralysie complète, des coups de froid et de la fièvre. »

En 1800 av. J.-C., les écrits hindous indiquaient que le massage faisait partie d'un système de traitement concernant la perte de poids, la lutte contre la fatigue et l'insomnie. Les écrits hindous indiquent que le massage est également un moyen de détente. Néanmoins, nous en savons plus sur l'utilisation de la massothérapie dans la Grèce classique.

## LE MASSAGE GREC ANTIQUE

Le mot massage en grec est anatripsiis. Les Grecs connaissaient l'utilité du massage pour résoudre les problèmes liés à la guerre comme la fatigue et les douleurs musculaires des soldats. Ils ont remarqué qu'il atténuait la douleur et normalisait la tension au cours de l'entraînement. Ils l'appliquent également aux athlètes à la fois avant et après les tournois. Herodicus était le premier médecin grec à appliquer le massage comme traitement médical. Il affirmait qu'il permet de prolonger la durée de vie. Dans son cabinet, Herodicus pratiquait le massage avec des herbes et des huiles. Son étudiant, le « Père de la Médecine », Hippocrate (460 – 380 B.C.), affirmait que le massage améliore le fonctionnement des articulations et accroît la tonicité des muscles. Il estimait que la meilleure manière de faire un massage à un individu est de le faire du côté du cœur.

Hippocrate a mentionné le mot massage à plusieurs reprises dans ses écrits. Ses observations les plus citées se retrouvent dans « Sur la chirurgie » et « Des articulations ». Dans le premier, il énonce que « L'anatripsiis [massage ou friction] peut détendre, tonifier, incarner, atténuer : l'anatripsiis vigoureux tonifie, l'anatripsiis doux détend, tandis que beaucoup d'anatripsiis allège et une friction modérée alourdit. (17). Dans le dernier, il écrit : "Le médecin doit être expérimenté en plusieurs choses, mais obligatoirement dans la friction (anatripsiis), pour des choses qui ont le même nom, mais n'ont pas toujours les mêmes effets. Pour raffermir une articulation qui est très branlante, et assouplir une articulation qui est trop rigide." (9).

## LE MASSAGE ROMAIN

Les Romains ont pérennisé la pratique du massage grec. Leur mot pour désigner le massage était "frictus" qui peut être traduit comme "une friction". Jules César et Pliny ont tous les deux été sujets à la massothérapie. Jules César a eu besoin du massage pour soulager sa névralgie et ses maux de tête. Pliny cherchait un calmant pour son asthme. Aulus Cornelius Celsus (25 av. J.-C. – 50 apr. J.-C.), un médecin romain, utilisait le massage dans son cabinet. Son œuvre "De Medicina" montre l'importance du massage. Dans la série de 8 volumes, plusieurs volumes discutent de l'utilisation, des méthodes et de la typologie du massage ou de la friction. Il affirmait que cela guérissait la paralysie. Il a aussi noté son utilité dans le soulagement des maux de tête. Galen, médecin de la cour de deux empereurs romains, Marcus Aurelius et Septimus Severus, a aussi parlé de l'utilisation et de l'importance du massage dans ses publications scientifiques.

## **LE MASSAGE DE JADIS**

Les siècles qui suivirent la chute de l'Empire romain ne furent pas favorables à la massothérapie ou autres types de procédures médicales. L'Âge des Ténèbres ou l'Ère médiévale a vu peu de progrès dans ces domaines. La pratique du massage, qui nécessite un contact physique, paraissait trop mondaine et trop sensuelle pour l'époque à l'exception du Moyen-Orient et d'autres pays non européens.

La référence particulière du développement du massage dans le domaine de la médecine était l'homme connu sous le nom d'Avicenna (980-1037). Le médecin perse, Ali al-Husayn Abd Allah Ibn Sinna était un auteur prolifique aussi bien pour les articles scientifiques que philosophiques. Il est aussi l'auteur d'œuvres poétiques et théologiques. Avicenna écrivait que le massage avait pour objectif "de dissiper les problèmes de faiblesse musculaire non éliminés par l'exercice".

Durant la Renaissance, le massage a commencé à mieux être accepté. Ceci fut vérifié en particulier dans les maisons royales de l'époque. Au 16e siècle, Ambroise Paré (1510 – 1590), un coiffeur-chirurgien français, l'utilisait dans sa pratique médicale. Il était chirurgien officiel de 4 rois valois : Henry II, Francis II, Charles IX et Henry III. Son travail dans ce domaine et d'autres domaines de la médecine a donné plus de crédibilité au massage.

Le massage a continué à évoluer lentement durant le 16e et 17e siècle. Toutefois, peu de choses ont été entreprises pour le faire évoluer dans sa forme ou sa théorie. C'est dans les années 1700 qu'il a connu sa plus grande ascension, celle qui a permis la formation de la massothérapie moderne. À cette époque, deux hommes se démarquent nettement. Il s'agit de Per Henrik Ling (1776-1839) et John Grosvenor (1742-1823).

## **DES ANNÉES 1800 AUX ANNÉES 1900**

Per Henrik Ling, un médecin d'origine suédoise, éducateur et poète, a établi un programme d'entraînement gymnique utilisant le massage comme élément clé. Il a créé en 1813 l'« Institut Central de Gymnastique royale » à Stockholm. La méthode consistait en une gymnastique médicale connue sous le nom de Mouvement de la Cure suédoise. Ling a emprunté plusieurs de ses techniques de massage aux Turcs. On y trouve aussi certains aspects des techniques chinoise, égyptienne, grecque, et romaine. Sa nouvelle création



fut connue d'abord sous le nom de « Système de Mouvement suédois » ou « Système de Mouvement de la Gymnastique suédoise ». Elle obtint plus tard le nom inapproprié de Massage suédois.

Au même moment, Ling a intégré le massage à un cadre de vie saine et Grosvenor l'a intégré dans un cadre médical. Il savait que la massothérapie avait des effets positifs sur les personnes atteintes de problèmes médicaux particuliers. Il a vu son efficacité sur la raideur des articulations et des muscles. Il estimait que le massage était efficace contre des maladies telles que la goutte ou le rhumatisme.

Au 19e siècle, un médecin hollandais, Johan Georg Mezger (1839-1909) a finalisé le système développé par Ling. Il a défini les termes français que nous utilisons aujourd'hui dans ce que nous appelons le Massage suédois. Ling n'avait pas de termes spécifiques pour décrire les techniques qu'il utilisait. Il a appliqué des terminologies françaises à des traits spécifiques. Comme résultat de ses efforts et de ceux de ses étudiants, le Massage suédois (Massage classique en Suisse) dispose des termes suivants : effleurage, pétrissage, friction et tapotement.

Aux États-Unis, ce sont deux frères médecins qui ont introduit la pratique du massage. Il s'agit de George Henry Taylor (1821-1826) et Charles Fayette Taylor (1826-1899). Dr. S. Weir Mitchell à Philadelphie et Dr. Douglas Graham de Boston ont également fourni un appui. Graham a publié plusieurs articles sur le sujet. Il a aussi publié l'un des premiers livres sur la question en 1884, le "Développement récent en matière de Massage" paru en 1893.

À la fin des années 1800 et au cours des années 1900, de nouveaux progrès ont assuré au massage un statut de traitement médical respectable. John Harvey Kellogg (1852-1943) du Sanatorium de Battle Creek a inséré le massage et l'hydrothérapie dans ses traitements. Un an auparavant, plusieurs femmes avaient fondé La Société des Masseuses expérimentées de Grande-Bretagne qui fixe les normes pour l'étude et les conditions préalables à l'apprentissage du massage.

## **LE MASSAGE DU 20E SIECLE**

Les progrès et travaux sur la question de la massothérapie se sont poursuivis. Sigmund Freud compta le massage dans son traitement de l'hystérie. Sir William Bennett a établi un département de massage à l'hôpital

St. George de Londres, en Angleterre en 1899. L'hôpital de St. Thomas de cette même ville a connu un département de massage jusqu'en 1934.

Au début du 20<sup>e</sup> siècle, la massothérapie a commencé à faire partie d'une variété de traitements. Sir Robert Jones, Directeur de l'Hôpital Militaire Spécial de Chirurgie de Londres, a encouragé l'utilisation du massage. Selon lui il aide à soulager la douleur, contribue à l'amélioration de la circulation, réduit l'incidence de l'œdème et promeut l'alimentation en substances saines des tissus. À la fin de la 1<sup>re</sup> guerre mondiale, Kurre W. Ostrom avait publié son livre sur le Massage suédois (1918).

Différents types de systèmes de massage ont commencé à émerger au cours de la première moitié du 20<sup>e</sup> siècle. Jiro Murai a développé la forme japonaise de massage appelée Jin shin jyutsu et Mary Lino Burmeister l'a introduit en Amérique dans les années 1960. Janet Travel a commencé à explorer le massage des points sensibles dans les années 1950, en publiant son manuel avec David Simons en 1983. Ida Pauline Rolf (1896-1979) a publié en 1963 son livre sur l'Intégration Structurelle (IS), créant et promouvant ainsi la méthode de massage appelée Rolfing. Francis Tappan (1915-1999) a publié son œuvre avec la paire Gertrude Beard et Elizabeth Wood. Leur œuvre, le célèbre livre "Massage : Principes et Techniques", est devenue un manuel classique depuis sa publication en 1964.

## **LE MASSAGE AUJOURD'HUI**

Aujourd'hui, la massothérapie se distingue clairement du simple massage. Le massage sensuel et sexuel conserve une grande estime dans l'esprit du public, mais il n'est pas appliqué comme un massage de traitement, il reste secret. La massothérapie a véritablement acquis le respect qu'elle mérite. Elle a retrouvé l'estime qu'on lui portait autrefois.

# OBJECTIFS ET AVANTAGES DU MASSAGE

La massothérapie est un bon moyen pour améliorer sa vie. Elle est avantageuse pour plusieurs raisons. C'est une méthode qui ne fait de différence ni de sexe, ni d'âge, ni de race. Le toucher est un élément essentiel de notre vie. Peu importe qui nous sommes, nous pouvons jouir des pouvoirs positifs du toucher ou massage thérapeutique.

La massothérapie peut influencer positivement la santé des personnes de tout âge. Les bébés et les personnes âgées peuvent profiter de la massothérapie. Le sens du toucher est plus qu'une sensation. Il est supérieur à une simple imposition de mains ou une caresse occasionnelle. La massothérapie est un moyen de maintenir et d'améliorer sa santé.

Selon le type, la massothérapie est soit appliquée à un problème spécifique, à une partie du corps en particulier, c'est le cas pour les massages sportifs par exemple, soit elle a un champ d'application plus général. Son objectif peut également varier en fonction du praticien et du client. Il peut s'agir de maintenir ou de rétablir. Pourtant, dans l'ensemble, le but de la massothérapie reste le même – promouvoir et maintenir un équilibre de santé corporel.

Les buts de la

## LE MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES

Le massage aux Pierres chaudes est une technique de massage thérapeutique pour laquelle une pierre chauffée est tenue par le massothérapeute qui l'utilise pour appliquer les mouvements coutumiers et traditionnels du massage Suédois. Les pierres qui sont utilisées sont habituellement des roches basaltiques volcaniques lisses et noires de tailles et de formes différentes parce qu'elles ont tendance à absorber la chaleur et la retenir sur de longues périodes de temps. Ces roches sont généralement chauffées dans une eau entre 48 et 66 degrés Celsius. On sait que les Amérindiens ont eux aussi utilisé les pierres chaudes dans des buts médicaux, mais celles-ci étaient chauffées directement par le feu. Cette technique des pierres chauffées avec le feu a été restaurée par Mary Nelson,

originaires de Tucson en Arizona puis elle l'a déposé sous la marque "The Stone Therapy".

En raison de la chaleur des pierres, le Massage aux Pierres chaudes est profondément calmant et délicieusement relaxant. Il relâche rapidement la tension de chaque tissu souple, que ce soit le muscle, le tendon ou le ligament qui est inclus dans ce traitement. Une paix douce et réconfortante envahit le patient presque immédiatement. Les pierres chaudes sont utilisées tout au long de la séance pour masser, caresser, presser, manipuler et pétrir les tissus souples du client. À l'occasion, les pierres chauffées sont conçues pour pouvoir rester en place sur des points stratégiques comme le long de la colonne vertébrale, dans la paume des mains ou entre les orteils. Cette manœuvre favorise un flux optimal d'énergie à travers tout le corps. Aussitôt que les pierres refroidissent, le massothérapeute les remplace par d'autres, nouvellement chauffées, mais les parties enflammées, blessées ou gonflées seront souvent traitées avec des pierres froides et non chaudes.

Pour tirer le maximum de la Massothérapie aux Pierres chaudes, les patients sont incités à :

- Indiquer tout inconfort comme celui qui pourrait être provoqué par des pierres trop chaudes, par le massothérapeute qui applique une pression trop forte, par la musique d'ambiance qui pourrait être trop bruyante, par la température de la pièce qui pourrait être trop élevée ou trop basse, ainsi de suite.
- S'abstenir de consommer un repas lourd ou d'ingérer de l'alcool peu avant la séance.
- Arriver bien à l'avance pour faire le point et se relaxer avant le traitement.
- Si possible prendre un sauna, un bain à la vapeur ou un bain à remous avant la séance, car il relaxera et assouplira les muscles pour de meilleurs résultats finaux pour le traitement entier. Si le bain à remous a été traité au chlore, on demande aux clients de prendre des bains chauds pour enlever les restes de produit chimique.
- Enlever tous vêtements et s'assurer d'être bien couverts par une couverture. Cela donne au massothérapeute un meilleur accès et un contact direct avec la peau.
- Faire des respirations lentes et profondes tout le long de la séance, cela aide à relaxer le corps et relâcher plus de toxines.

- Bannir les pensées sans rapport avec la séance en se concentrant sur la sensation des mouvements du thérapeute sur leur peau nue.
- Après la séance, descendre très lentement de la table de massage pour éviter le vertige.
- Absorber tous les résultats du traitement en marquant un temps de tranquillité au calme.
- Boire beaucoup d'eau après le massage pour débusquer et laver les toxines libérées durant le traitement.

Le Massage aux Pierres chaudes est bénéfique de diverses façons, car il encourage la relaxation profonde des muscles et des tissus souples, il diminue le stress, libère les toxines, soulage la douleur, améliore la circulation et calme l'esprit. Par conséquent, il y a une liste impressionnante de maladies qui sont traitées grâce aux Massages aux Pierres chaudes, comme :

- Les douleurs musculaires dues à l'abus, aux blessures ou au stress.
- Les douleurs de dos causées par les blessures, mauvaises postures ou mauvais usages.
- Sclérose Multiple (SM).
- Arthrite.
- Fibromyalgie.
- Stress, anxiété, nervosité et dépression.
- Insomnie.
- Un grand nombre de problèmes circulatoires.

Le Massage aux Pierres chaudes requiert une formation spécialisée. Il nécessite plus de temps de préparation pour désinfecter et chauffer les pierres, les séances sont souvent plus longues que d'habitude et le temps de nettoyage est également long. Par conséquent, le massage aux pierres chaudes tend à être plus coûteux que n'importe quel autre massage suédois traditionnel et basique. Mais cela en vaut la peine et vous le méritez !

## **LE MASSAGE INDIEN DE LA TÊTE**

Il trouve ses origines dans une pratique curative qui était et continue à être un rituel indien depuis plus de 4.000 ans. Les Indiens, pensaient que si les canaux d'énergie sont bloqués et que le flux d'énergie positive est obstrué, l'énergie négative s'accumule et conduit à un plus grand nombre de maladies

et de dysfonctions, comme le stress, la dépression, les insomnies, les douleurs et les maux localisés et isolés, une mauvaise circulation du sang, une mauvaise santé, aussi bien que la perte de cheveux ou la calvitie. Par conséquent, le but et l'intention principale du massage indien de la tête sont d'arrêter les blocages et de permettre à l'énergie positive de circuler librement à travers tout le corps pour se débarrasser de l'énergie négative accumulée.

Jadis, les Indiens de tout âge et souvent, mais pas exclusivement, les femmes, se réunissaient en de larges groupes et se massaient mutuellement la tête. Ils ont commencé en appliquant une variété d'huiles de noix et graines (coco, olive ou sésame) qui nourrissent la chevelure et le cuir chevelu tandis que le massage permettait une meilleure circulation. De nos jours, les Indiens modernes reçoivent régulièrement leurs massages de la tête dans les salons de beauté et les coiffeurs.

Le Massage indien de la tête a été introduit en Occident au début des années 1970 par Narendra Mehta, un ostéopathe et massothérapeute natif de Bombay. Étant donné que d'innombrables techniques du massage indien de la tête ont été transmises de génération en génération, M. Mehta développa sa propre technique particulière en intégrant le massage de la tête, du cou et de l'épaule en une seule thérapie robuste qui promeut et élève le corps vers des états intenses de santé et de bien-être physique, mental et spirituel. M. Mehta a nommé son traitement complet Champissage. Champi signifie « massage de la tête » en indien et est aussi à l'origine du mot "Shampoo" en anglais puis "shampooing" en Français. Avec l'aide de la campagne de promotion de M. Mehta, le Champissage a rapidement gagné en popularité en Europe et ailleurs dans le monde. Il résume sa propre conviction qui est en fait celle de ses ancêtres en faisant, depuis son domicile actuel à Londres, la déclaration suivante : "Malheureusement, en Occident, les gens se préoccupent de la santé de leurs cheveux uniquement quand ils commencent à les perdre. Une chevelure en bonne santé doit être encouragée depuis l'enfance à l'aide d'un massage régulier."

Le corps a sept *chakras* qui sont des centres qui régularisent le flux d'énergie à travers le corps. Le *Champissage* fonctionne sur les trois plus grands centres d'énergie ou *chakras* qui se trouvent sur le crâne, le front et la gorge, il vise à amener le corps à un équilibre correct et approprié. Pour résultat, on a des cheveux forts, soyeux et brillants, un soulagement du stress, un sommeil reposant, une augmentation de l'énergie et une clarté mentale aiguïlée.

Le Massage indien de la tête ou le *Champissage* est réalisé en un lieu tranquille où le client peut s'asseoir confortablement sur une chaise et le massothérapeute peut soit rester debout soit s'asseoir juste derrière le patient. La séquence de traitement est la suivante :

- Les épaules. Presser doucement les muscles trapézoïdes à la base du cou en faisant un mouvement extérieur vers les épaules. Ceci est répété trois fois en augmentant légèrement la pression.
- Le cou. Le cou est massé avec des mouvements circulaires, commençant à la clavicule et finissant à la naissance des cheveux. Cela est répété trois fois.
- Les côtés de l'épaule sont alors caressés avec un mouvement de roulement qui commence sous mâchoire et fini aux épaules. Ceci est répété trois fois.
- Tout en évitant les vertèbres, l'arrière du cou est pressé avec un mouvement doux et rotatif de la clavicule à la naissance des cheveux et ceci est répété cinq fois.
- La tête. La tête est déplacée trois fois lentement et doucement vers l'avant et l'arrière.
- Le cuir chevelu entier est massé avec une douce pression quatre ou cinq fois et ensuite le cuir chevelu est frotté brusquement sans causer de douleur pendant une bonne minute.
- La chevelure. Les doigts sont trois fois passés dans la chevelure en partant du front vers l'arrière.
- Les tempes. Les tempes sont manipulées trois fois avec un petit massage circulaire et des mouvements de pression.
- La fin. Caresser doucement toute la tête du front à l'arrière pendant une minute en rendant progressivement les caresses de plus en plus légères.

## **LA THÉRAPIE MARTIALE COREENNE**

La thérapie martiale coréenne, aussi connue pour son acronyme KMT (Korean Martial Therapy) a été reconnue pour son efficacité à maintenir les soldats dans leur meilleure forme aussi bien avant qu'après les combats. Par conséquent, la thérapie martiale coréenne fut très utilisée et étroitement associée avec les nombreux arts martiaux coréens depuis le 17e siècle.

Un nouvel art martial coréen, combiné avec plusieurs anciens arts martiaux coréens et la discipline japonaise *Aïkido*, a été introduit en Corée dans la dernière partie du 19e siècle sous le nom de *Hapkido*. De nos jours, le *Hapkido* est l'un des arts martiaux les plus populaires en Corée et dans le monde, il est étroitement lié à la Thérapie martiale coréenne.

La thérapie martiale coréenne a été répandue aux États-Unis par Jae Kwon Yun, un maître en arts martiaux coréens spécialisé en *Hapkido* depuis plusieurs années. Il a ouvert une école de thérapie martiale coréenne où il a intégré l'aspect combatif du *Hapkido* avec l'aspect thérapeutique de la thérapie martiale coréenne. C'est là, selon lui, un parfait équilibre.

Maintenant que nous avons couvert une partie des origines historiques, voyons la thérapie martiale coréenne elle-même et sa technique de massage des tissus profonds pratiquée en position assise ou allongée. Le principe fondamental de la thérapie martiale coréenne est d'utiliser une variété de mouvements sinueux réalisés par le client pour obtenir l'effet thérapeutique sur le corps et l'esprit. Traditionnellement, la Thérapie martiale coréenne était facilitée par un thérapeute, ou un praticien, qui guidait le corps du patient dans la réalisation correcte de ces mouvements et de ces positions. Néanmoins, on peut facilement pratiquer la Thérapie martiale coréenne soi-même sans perdre aucune de ses valeurs curatives.

Un autre principe d'une importance cruciale de la thérapie martiale coréenne est la notion selon laquelle les mêmes mouvements qui peuvent conduire à la douleur, aux blessures et à la destruction sur le champ de bataille peuvent aussi être utilisés dans une arène paisible pour apporter la guérison. En d'autres mots, la Thérapie martiale coréenne est basée sur la prémisse selon laquelle tout ce qui peut blesser peut aussi faire son contraire : guérir. En fait, beaucoup des points de pression le long des méridiens du *QI* sont utilisés en thérapie martiale coréenne pour promouvoir l'énergie positive, ils sont également utilisés en *Hapkido* comme points pour promouvoir l'énergie négative et une douleur atroce.



Ayant été créée initialement pour être pratiquée sur le champ de bataille dans le but de soulager la douleur et les souffrances des combattants, la thérapie martiale coréenne s'efforce de fournir des résultats instantanément curatifs. Ceci est en opposition directe avec d'autres techniques de médecine alternative qui aspirent à des effets sur le long terme, sur plusieurs semaines, plusieurs mois, voire plusieurs années. La thérapie martiale coréenne est une combinaison de techniques dont les plus fréquemment utilisées sont les caresses traditionnelles de massage, les étirements, l'application de pressions délibérées sur des points spécifiques le long du corps, la thérapie du yin yang et le travail énergétique coréen. Étant donné que la thérapie martiale coréenne utilise la plupart des mouvements du corps réalisés dans les arts martiaux, elle évite au thérapeute une partie du travail et elle a, par conséquent, été privilégiée par beaucoup de praticiens.

La thérapie martiale coréenne n'a peut-être pas été d'une grande utilité sur les champs de bataille contemporains comme elle le fut par le passé, mais elle est certainement formidable pour traiter les maladies les plus contemporaines telles que les syndromes de mouvements répétitifs, le stress et la tension musculaire aussi bien que la dépression, l'anxiété, la migraine et les blessures des sportifs.

## **LE MASSAGE SHIATSU**

Traduit littéralement du Japonais, "Shiatsu" signifie "pression des doigts". Il a été incorporé dans la culture japonaise il y a à peu près 1.500 ans. De nos jours, le Massage Shiatsu n'est, en fait, qu'une composante des nombreuses méthodes japonaises de massage connues sous le nom de Nihon Kaifuku Anma. Le Massage Shiatsu est le mieux connu d'entre elles et c'est l'une des plus utilisées au Japon et ailleurs dans le monde. Il est basé sur le système des méridiens transmis des anciens arts chinois de guérison et sur les enseignements japonais. En quelques mots, les méridiens sont des canaux d'énergie par lesquels le *QI* et le sang circulent continuellement à travers le corps. Toute interférence avec ce flux d'énergie se traduit par un déséquilibre dans le corps qui conduit à une énergie soit insuffisante (*Kyoto*) soit hyperactive (*jitsu*), c'est alors qu'apparaissent les symptômes d'une mauvaise santé ou de la maladie. Il y a douze méridiens majeurs associés directement avec les organes vitaux internes : reins, foie, rate, cœur, poumons, péricarde, vessie, vésicule biliaire, estomac, petit et gros intestin aussi bien que le système de régulation de la température du corps. Les méridiens yins (négatifs) affluent vers le haut tandis que les méridiens yangs (positif) affluent vers le bas.

Aussi connu sous le nom d'acupression et assez similaire à l'acupuncture qui utilise les mêmes points, le Massage Shiatsu est une technique par laquelle le massothérapeute applique des pressions, tapotements, serremments, étirements et frottements sur le corps du patient en utilisant non des aiguilles comme en acupuncture, mais ses pouces, doigts, paumes, poings, coudes, genoux et pieds le long des méridiens pour libérer les canaux et permettre ainsi à l'énergie *gi* de circuler de façon optimale. Étant une « communication par le toucher » et une médecine préventive, le premier but du Massage Shiatsu est de raffiner et perfectionner les fonctions naturelles du corps avant que les problèmes de santé n'apparaissent. Le corps humain, dans la philosophie Shiatsu, est vu comme un univers miniature microcosmique dans l'univers entier, les deux étant dominés par les cinq éléments (métal, bois, eau, feu, terre) et le *yin* et le *yang*. Pour une santé optimale du corps et de l'esprit, aucun élément ne doit en dominer un autre et c'est précisément ce qui est recherché.

Le Massage Shiatsu est réalisé sur le patient au travers d'un vêtement ample fait de fibres naturelles. Le patient est allongé sur un tapis. Tandis que le traitement agit profondément sur l'être tout entier, sur le physiologique, le psychologique, et le spirituel, une variété d'émotions réactives peut faire surface et le patient peut éprouver alors des périodes de pleurs, de rires, d'exclamations joyeuses ou de simple immobilité. Ce sont tous des signes positifs qui indiquent que le corps est en train de remanier ses anciennes tendances énergétiques.

Comme on pourrait s'y attendre, les bienfaits du massage Shiatsu sont nombreux, mais les plus communément reconnus sont les suivants :

- L'apaisement de la nervosité, la réduction de l'anxiété mentale et de la dépression.
- L'amélioration de la circulation sanguine, celle du QI et d'oxygène frais.
- La diminution de la pression sanguine et la réduction du stress.
- La relaxation des muscles profonds et autres tissus souples (tendons, ligaments, articulations, tissus conjonctifs et peau).
- Le soulagement des douleurs et maux symptomatiques (maux de tête, douleurs dorsales, muscles raides ou élongés, crampes sur les jambes) dus au stress, la suractivité, la ménopause, la constipation et ainsi de suite.
- L'amélioration des systèmes respiratoires et digestifs.

- Le soulagement des symptômes de l'arthrite,
- La libération et le nettoyage des déchets métaboliques et des toxines.
- L'amélioration du système immunitaire du corps.
- L'amélioration de la flexibilité et de l'ampleur des mouvements.
- L'augmentation de la perception mentale et spirituelle et de la lucidité.
- La promotion d'un sentiment total d'énergie, de vigueur, de rajeunissement et de bien-être.

Asseyez le Massage Shiatsu et voyez par vous-même comme vous vous portez bien.

## LE MASSAGE SPORTIF

Décrit en un mot, le massage sportif est une technique de massage spécialisée, créée et développée pour les athlètes. Le massage sportif prépare le corps des sportifs professionnels et amateurs à leur meilleure performance possible avant la participation à un sport et aide le corps à se rétablir par la suite. Néanmoins, bien que le massage sportif ait été conçu pour les sportifs, vous n'avez pas besoin d'être un athlète pour en connaître les bénéfices. Après tout, les athlètes ne sont pas les seules personnes qui se blessent, ils ne détiennent en aucun cas le monopole de la douleur.

Le massage sportif est en fait l'une des nombreuses formes du massage suédois, il améliore la circulation du sang et des fluides lymphatique. Pour décomposer et dissoudre les adhérences, qui sont des masses compactes ou des nœuds dans les muscles, et pour élargir la portée des mouvements des articulations ankylosées, la thérapie des points sensibles est incorporée comme partie de la session de massage sportif. Il y a quatre types différents de thérapies de massage sportif qui se distinguent principalement par le moment de réalisation par rapport à l'activité sportive de l'athlète. En d'autres termes, c'est leur timing qui fait leur différence. Les quatre types de massages sportifs sont désignés comme suit :

- **Massage sportif avant l'évènement.** Le Massage sportif avant l'évènement est un traitement de massage vigoureux, mais court, il dure de 15 à 45 minutes et est réalisé juste avant l'évènement sportif. Il met principalement l'accent sur les parties spécifiques du corps de l'athlète qui seront les plus intensément impliquées dans l'action.

- **Massage sportif post évènement.** Le massage sportif post évènement est réalisé une heure ou deux après l'évènement et vise à remettre le corps dans son état normal en l'aidant à récupérer de l'effort le plus rapidement possible.
- **Massage sportif fortifiant.** Le massage sportif fortifiant est appliqué au cours de l'entraînement et aide à s'entraîner plus dur tout en diminuant les risques de blessures.
- **Massage sportif rééducatif.** Le massage sportif rééducatif traite les blessures résultant du sport. L'objectif premier du massage sportif rééducatif est de soulager la douleur et de ramener le corps à son état initial, celui d'avant la blessure.

Que vous soyez donc un athlète professionnel ou amateur, ou simplement un citoyen lambda à qui il arrive un problème précis comme un genou douloureux après votre jogging matinal autour du pâté de maisons ou un blocage parce que vous avez dormi du mauvais côté du lit, ou encore un dos raidi parce que vous avez oublié d'utiliser vos jambes pour soulever quelconque objet un peu lourd et ainsi de suite, faites-vous cette faveur de voir un thérapeute spécialisé en massage sportif. La meilleure façon d'en trouver un est le bouche à oreille ou en faisant quelques recherches. Le Conseil National de Certification pour le Massage thérapeutique, et l'Association de Massothérapie américaine suggère que vous posiez les questions suivantes chez un massothérapeute sportif ou n'importe quel autre type de massothérapeute :

- Êtes-vous diplômé d'un programme accrédité par la Commission sur l'Accréditation de la Massothérapie ?
- Êtes-vous accrédité ou enregistré comme massothérapeute dans ce pays ?
- Êtes-vous certifié par le Conseil National de Certification du Massage thérapeutique et du Travail du Corps ?
- Avez-vous suivi une formation dans un type de massage spécifique ?

Au-delà de tout cela, vous devriez juste vous relaxer et jouir du processus tandis que votre corps sera conduit sur le chemin de la guérison.

## LE MASSAGE SUÉDOIS

Le Massage Suédois, qui a été conçu par Henri Peter Ling, physiologiste à l'Université de Stockholm, a été révélé au public en 1812 comme moyen d'augmenter la circulation sanguine, de soulager le stress et la douleur musculaire, accroître la flexibilité et favoriser une relaxation totale du corps et de l'esprit. Le massage suédois a été importé aux États-Unis dans les années 1850 par Charles et Georges Taylor, deux frères pratiquant la médecine à New York, qui ont ouvert les deux premières cliniques dans le Nouveau Monde, la première à Boston dans le Massachusetts et la seconde à Washington, que Ulysses. S. Grant, un fameux général de la guerre civile américaine (1869 – 1877), a prétendument fréquenté régulièrement pour des traitements de massage suédois.

Depuis ses origines dans la première partie du 19e siècle, le massage suédois est devenu une des techniques les plus largement utilisées dans le monde occidental et il est à la base d'un certain nombre d'autres massothérapies occidentales, qui incluent le massage sportif, le massage des tissus profonds et l'aromathérapie. Pour atteindre ses objectifs, le massage suédois utilise sept mouvements thérapeutiques basiques :

- **Effleurage.** Ce sont de longues caresses douces et apaisantes qui visent le cœur tout en suivant les courbes naturelles du corps. Les huiles de massage sont souvent utilisées pour faciliter les mouvements réguliers et pour chauffer les muscles.
- **Pétrissage.** Ce sont des mouvements qui utilisent des caresses qui soulèvent, étirent ou malaxent les tissus souples du corps. Ce processus conduit le sang dans une zone déterminée et aide à relaxer les muscles tendus et l'aponévrose aussi bien que le reste du corps.
- **Pression ponctuelle.** Ces mouvements sont dirigés vers des points noués ou durcis et douloureux au toucher. La pression est dirigée vers ces points en vue de les briser et de relâcher le muscle.
- **Frottements profonds.** Ce sont de très petits mouvements circulaires qui pressent légèrement en dessous de la surface de la peau et dans le muscle en dessous. Ces caresses relaxent les muscles qui étaient contractés et tendus dans leurs points profonds à cause de la suractivité ou d'un stress émotionnel.

- **Roulement de la peau.** Ce mouvement implique le pincement d'un pli de peau et son déplacement vers l'avant dans un mouvement de roulement. Ce processus décolle la peau de ses tissus connectifs pour favoriser une meilleure circulation du sang qui donne un meilleur teint à la peau.
- **Tapotement.** Ce mouvement nécessite un tapotement rythmique avec les mains en creux ou avec les mains dans une position de prise de karaté. Cette pratique réveille le corps en lui donnant de la vitalité et une sensation d'énergie et de santé.
- **Brossage des Doigts.** Ce mouvement est habituellement réalisé en fin de session. Le bout des doigts brosse légèrement la surface de la peau pour relaxer les muscles stimulés tout en calmant le système nerveux.

Les avantages les plus remarquables du massage Suédois se trouvent dans :

- La relaxation des muscles fatigués, tendus ou surutilisés.
- L'augmentation de la circulation sanguine sans surcharger le cœur.
- L'augmentation de la flexibilité et de l'ampleur des mouvements en étirant les tissus souples du corps : muscles, tendons, ligaments, peau, articulations et tissus conjonctifs.
- La stimulation du système nerveux en même temps que la relaxation des terminaisons nerveuses.
- La diminution du temps de rétablissement des muscles tendus en nettoyant les tissus de l'acide lactique et l'acide urique aussi bien que toutes autres toxines et déchets métaboliques.
- Donne à la peau une apparence de bien-être plus sain et plus vibrant.
- Aide le patient à atteindre un sentiment de connexion et de conscience du corps pour maintenir une meilleure posture ou position.

- Le soulagement de la douleur et tout dis-confort associé dû à la tension musculaire, aux fractures, entorses, et articulations sciatiques et courbaturées.
- La réduction de la souffrance émotionnelle.

## LE MASSAGE ZEN

Beaucoup de techniques de massage existent aujourd'hui ; certaines d'entre elles provenant du Monde oriental de l'antiquité quand d'autres sont originaires plus récemment du Monde occidental. Bien qu'elles soient nées de convictions très philosophiques et culturelles, chacune de ces techniques de massage engendre la relaxation, mais aucune ne le fait aussi minutieusement que ne le fait celle qui est née à Austin, Texas et qui a été baptisée Massage zen. À propos, Zen est une discipline chinoise ancienne qui signifie "méditation", elle se concentre sur la partie méditative de la *pratique du dharma* et la *sagesse expérimentale* qui est aussi appelée *zazen* ou le chemin de l'illumination. Par conséquent, il s'éloigne du savoir théorique et de la théologie.

En atteignant le centre le plus profond de chaque cellule du corps, le Massage zen incarne un calme total et sans équivoque, une paix et un état d'esprit relaxé. En combinant, un assortiment de techniques très sophistiquées et testées avec le temps, le Massage zen se permet de faire subir un calme spontané et une image parfaite d'expérience énergétique équilibrée. Les nombreuses caractéristiques qui sont partie intégrante d'un traitement de Massage zen entièrement thérapeutique sont les suivantes :

- **Les pierres chaudes.** C'est une procédure curative qui utilise des pierres chauffées qui sont déplacées le long des muscles du patient en des mouvements doux et réguliers et une pression bien calculée.
- **Le nettoyage des pores à la serviette chaude.** Ce traitement purifiant consiste à appliquer des serviettes venant d'être passées à la vapeur sur tout le corps. La chaleur des serviettes ouvre les pores pour nettoyer et revitaliser la partie externe de la peau (épiderme) tout en atteignant les couches plus profondes, le derme et l'hypoderme.
- **Le tapis organique.** Le Tapis organique calme et relaxe les muscles tendus et endoloris et calme les nerfs irrités. Le Tapis organique

transporte le sujet dans un royaume de bien-être complet sur un plan physique comme psychologique.

- **L'aromathérapie.** Les huiles essentielles pures sont utilisées pour aider le sujet à se relaxer, car le stress est chassé, c'est alors qu'un équilibre complet et un bien-être envahissent le client.
- **Le massage des pieds à la menthe.** Le Massage des Pieds à la menthe lisse et adoucit les pieds fatigués et douloureux et donne un sentiment d'harmonie et de paix qui rayonne du bout des orteils au sommet de la tête.

La thérapie de massage zen est un traitement de massage non invasif et naturel dont la sûreté complète a été cliniquement prouvée tout en étant hautement efficace dans la dissipation du stress qui s'est avérée être la cause majeure d'un nombre infini de problèmes de santé physiologique et mentale. Quelques-uns des bienfaits les plus considérables qui ont été attribués à l'efficacité de la thérapie de Massage zen sont :

- La diminution de la trop forte pression artérielle désignée en des termes médicaux comme **hypertension** et dont on a souvent parlé comme étant le "tueur silencieux".
- L'amélioration du MOR du **sommeil**. Le MOR veut dire mouvement oculaire rapide et est caractérisé par, vous l'avez deviné, des mouvements rapides des yeux. Il inclut aussi un EEG rapide à basse tension qu'on appelle communément ondes du cerveau. En moyenne, un adulte en bonne santé passe approximativement 20 à 25 pour cent de sa nuit de sommeil en phase de MOR ce qui est essentiel pour une bonne santé.
- La diminution de la **fatigue** du corps et de l'esprit qui conduit naturellement à une meilleure concentration et à de meilleures capacités motrices.

En conclusion, la thérapie de Massage zen aide le sujet à libérer ses craintes, relaxer son corps, relâcher ses tensions, apaiser son esprit et calmer ses sens.

## **LE MASSAGE REFLEXOLOGIQUE**



Le Massage Réflexologique ou réflexologie, est aussi connu sous le nom de thérapie de zone. C'est une technique de médecine alternative dans laquelle un massage ou des caresses, serremments, pressions, frottements et appuis sont exercés sur des parties très spécifiques des pieds, des mains et des oreilles. Ce massage favorise ou stimule des effets bénéfiques sur les organes vitaux internes (cœur, foie, cerveau, estomac, vessie, sinus, rate, vésicule biliaire, hypophyse, glande surrénale, pancréas, reins, uretère, colon, petit intestin, thyroïde, bronches, coccyx, poumons et appendice) et autres systèmes essentiels (voix, cou, gorge, yeux, oreilles, aisselle, épaule, bras, seins, plexus solaire, nerf sciatique, diaphragme). L'intention est d'améliorer la santé générale du corps et de l'esprit.

L'Association américaine des Réflexologues prétend que le massage réflexologique résulte en une meilleure circulation du sang, la détoxification des déchets métaboliques, la réduction des tensions et la facilitation de la capacité du corps à se soigner lui-même. L'Association prétend aussi que le Massage Réflexologique est efficace contre les douleurs dorsales, les migraines, l'infertilité, l'arthrite et autres problèmes spirituels ou corporels.

Les études et les recherches n'ont jamais pu aboutir à des conclusions cliniques sur l'efficacité du Massage Réflexologique. Du coup les professionnels de santé de culture Occidentale ont exprimé leurs inquiétudes de façon répétée sur cette pratique et le fait qu'elle puisse dangereusement retarder la guérison de problèmes de santé sérieux. Ils ont même traité de pseudoscientifique, la prétention qu'a la réflexologie de manœuvrer l'énergie (*gi*), car il n'y a pas de preuves scientifiques de l'existence d'une énergie vitale, pas de structures ni de chemins cristallins dans le corps humain. Aux États-Unis, les mêmes critiques médicales désapprouvent le manque de formation médicale et la courte durée de la formation telle qu'elle est réalisée. Ils déplorent le fait qu'il n'existe aucune régulation centrale pour accréditer ou certifier les massothérapeutes pratiquant la réflexologie. Inversement, plusieurs pays européens exigent que les réflexologistes soient des médecins formés et certifiés ayant une compréhension approfondie de l'anatomie et de la physiologie.

Néanmoins, à partir des médecines chinoises anciennes, les réflexologistes prétendent que le corps humain possède un champ d'énergie invisible qui est la force de la vie ou le *qi* et ils insistent sur le fait qu'un blocage ou une obstruction de cette force vitale peut empêcher ou annuler la tendance naturelle du corps à l'autoguérison et l'amélioration de la santé et du bien-être.

Dr. William H. Fitzgerald, un spécialiste de l'oreille, du nez et de la gorge, et son partenaire Dr. Edwin Bowers ont été les premiers pionniers de la réflexologie aux États-Unis en 1913. En appelant leur théorie "thérapie de zone", Drs. Fitzgerald et Bowers affirmaient que, en fait, appliquer une pression sur certains points spécifiques du corps a des effets analgésiques et anesthésiques sur d'autres parties distantes.

Dans les années 1930 et 1940, Eunice D. Ingham, infirmière et physiothérapeute, déclara que les mains et les pieds sont particulièrement réceptifs et élabora un diagramme du corps entier relié en des points d'impulsion ou de réflexes sur les pieds. C'est ainsi que Ingham changea la "thérapie de zone" dont il était question en "réflexologie" ou "massage réflexologique" et sa représentation des réflexes continue à être suivie aujourd'hui.

Que le Massage Réflexologique atteigne ou pas les résultats exacts qu'il prétend atteindre n'est pas, à mon avis, aussi important que ça. Ce qui est plus important ici est le fait qu'un massage vigoureux des mains et des pieds offre une très bonne sensation, spécialement après une dure journée de travail, il doit donc être thérapeutique d'une façon ou d'une autre.

## **LA MASSOTHÉRAPIE BALINAISE**

Provenant de l'île exotique de Bali, la massothérapie balinaise est l'une des nombreuses techniques de massage anciennes et traditionnelles de l'Indonésie transmise de génération en génération comme méthode de soin pour une grande variété d'affections. Le massage balinaise est extraordinairement unique en ce qu'il regroupe plusieurs pratiques de médecine alternative comme la massothérapie, l'acupression, la réflexologie et l'aromathérapie avec l'usage d'huiles essentielles parfumées de forts arômes de jasmin, rose, bois de santal, coco, cempaka, sandal ou frangipane en une seule session de massage. Comme cela est vrai avec la plupart des techniques de massage, le massage balinaise s'efforce d'atteindre l'état ultime de relaxation du corps et de l'esprit. Ce qui le différencie, c'est que les Balinaise croient que, dans le but d'atteindre cet état élevé de relaxation, le sang et l'oxygène doivent circuler librement et c'est uniquement après que le **qi** ou énergie circule à son tour sans restriction.

La massothérapie balinaise est réalisée sur une table de massage conventionnelle ou sur un tapis au sol et une très grande attention est accordée aux huiles odorantes qui sont généralement appliquées à la

température de la pièce. Dans le but de fortifier une partie du corps souffrante ou douloureuse, on applique une huile chauffée avec un mélange additionnel de citronnelle, girofle ou gingembre. En tout, le bouquet de fragrances utilisé en massothérapie balinaise est destiné à induire la relaxation, à favoriser la détente du corps et à éloigner la nervosité et les tensions nocives.

Pour atteindre les tissus plus profonds des muscles, le massothérapeute balinaise applique alternativement un malaxage vigoureux, une mobilisation des fibres aussi bien que le roulement de la peau avec des mouvements doux pour chaque muscle du corps. Pour améliorer les résultats sur le long terme, des mouvements d'acupression robustes tels que de fortes pressions ponctuelles ou pressions des paumes de la main sont généreusement appliquées en plus des techniques de massage prédominantes comme le glissement, l'exploration longue et courte et la manipulation.

La massothérapie balinaise est loin d'être douce ou délicate et est, par conséquent, encore et encore comparée à l'*Ayurveda*, une méthode médicinale indienne holistique qui est considérée par la plupart des personnes comme étant intense. C'est précisément par l'intensité inhérente du massage balinaise que cette thérapie réussit à atteindre la profondeur des muscles raidis et tendus pour calmer leurs contractions. Par conséquent, la massothérapie balinaise est très fréquemment prescrite pour les blessures sportives ou les articulations raides et douloureuses, mais aussi pour soulager les migraines et autres types de maux de tête, pour dissiper les pertes de sommeil et l'insomnie, pour atténuer les maladies chroniques et aiguës de la respiration dues aux allergies et à l'asthme, pour stimuler la circulation sanguine et le système lymphatique, aussi bien que pour dissiper le stress, et réduire l'anxiété et la dépression. Par essence, le massage balinaise est un système thérapeutique rigoureux, mais prodigue qui vise à amener le corps et l'esprit dans une synchronisation complète de santé, de bien-être, de tranquillité et de renouvellement spirituel.

En vue de se préparer à un massage balinaise, donnez-vous du temps pour savourer l'expérience entière et le moment qui la suit. Sous certaines circonstances, le massothérapeute peut avoir besoin de modifier le traitement ou les huiles utilisées et vous devriez, pour cette raison, lui faire savoir si :

- Vous savez que vous êtes enceinte ou pensez que vous pourriez l'être.

- Vous avez une douleur quelconque ou raideur dans vos articulations ou membres.
- Vous avez eu une blessure ou avez subi une opération.
- Vous souffrez d'une forte ou faible pression artérielle.
- Vous avez une forme de problèmes cardiaques ou toute autre maladie pour laquelle vous suivez un traitement.

Bali est juste l'une des 17.508 îles qui forment la République d'Indonésie, elle est située en Asie du Sud-est et c'est le plus grand État archipélagique du Monde. Beaucoup d'autres îles indonésiennes ont adopté leurs propres techniques de massage qui sont semblables au massage balinaï dans leur tentative de soigner le corps et l'esprit, mais elles sont aussi distinctes et portent leurs propres caractéristiques uniques. Les voici :

- Le massage Sasak.
- Le massage Lombok.
- Le massage Urat.
- Le Boreh Balinaï. Une pâte d'épices moulues est utilisée pour soulager la douleur, cette technique de massage a été conçue par les cultivateurs de riz locaux.
- Le Rituel Javanais Lulur. Il est habituellement exécuté sur les mariées en préparation de leur jour de mariage.

Cela vous a-t-il donné envie d'essayer le massage balinaï ? Tant mieux ! Relaxez-vous, profitez du processus et sortez-en avec un parfum de paradis.

## **LA MASSOTHÉRAPIE COMME MÉDECINE ALTERNATIVE COMPLÉMENTAIRE**

La Massothérapie est un terme large qui englobe toute une variété de procédures et méthodes pour presser et manipuler les muscles et autres tissus souples du corps comme les tendons, les ligaments, la peau et les tissus conjonctifs. L'objectif principal de la massothérapie est de relaxer les tissus souples tout en favorisant l'augmentation de l'afflux du sang et de l'oxygène dans les zones massées et, par conséquent, cela diminue les crampes et la douleur. La massothérapie se pratique généralement avec les

doigts, les mains, les bras, les genoux ou pieds du massothérapeute. Néanmoins, occasionnellement, des outils mécaniques et électroniques peuvent aussi être utilisés.

En fait, il y a plus de quatre-vingts types de traitement de massothérapie officiels, mais les plus largement connus sont les suivants :

- **Le massage des tissus profonds.** Cette technique utilise une combinaison de caresses et de pressions profondes des doigts appliquées loin au-dessous de la peau et dans les muscles douloureux dans le but de dissoudre les nœuds et relâcher les contractions.
- **Le massage des points sensibles.** Ce procédé est aussi connu sous le nom de massage des points de pression et se concentre plus sur les points sensibles myofasciaux avec une plus grande force que le massage des tissus profonds. Le but ici est de dissoudre les nœuds douloureux formés dans les muscles et soulager les symptômes additionnels dans des zones plus isolées du corps.
- **Le massage suédois.** Ce système utilise des caresses oblongues (ou allongées), le malaxage et la friction des muscles aussi bien que le mouvement des articulations pour augmenter l'ampleur de leurs mouvements et la flexibilité.
- **Le massage shiatsu.** En utilisant une pression rythmique, des tapotements, des étreintes et des frottements le long du méridien et de plusieurs autres parties du corps, le principal objectif de cette massothérapie orientale est d'augmenter le flux d'une énergie fondamentalement importante appelée *qi*. En médecine ancienne chinoise, on pense que cette énergie est la force de vie qui règle le bien-être spirituel, émotionnel, mental et physique d'une personne et qui est facilement affectée lorsque soumise aux forces rivales du *yin* et du *yang*.

Qu'il s'agisse d'une de ces quatre massothérapies mentionnées plus haut utilisées comme médecine alternative complémentaire (MAC) ou de n'importe quelle autre des quatre-vingts thérapies reconnues, il y a des points importants à considérer :

- Aucune massothérapie ne doit être utilisée à la place de soins médicaux réguliers ou continus.

- La massothérapie ne doit pas être une excuse pour retarder la consultation d'un professionnel de santé pour des problèmes médicaux existants.
- La formation et les qualifications du massothérapeute doivent être vérifiées ainsi que son expérience pour des conditions médicales et de santé spécifique.
- Toute autre médecine alternative complémentaire (MAC) comme les herbes, les suppléments, les régimes spéciaux ou tout autre traitement suggéré par le massothérapeute doit être revue par un professionnel de la médecine.
- Bien que la massothérapie (son fonctionnement et sa raison d'être) ait été étudiée pendant des années et continue de l'être, une grande partie demeure toujours inexploquée
- Si et lorsqu'une massothérapie est pratiquée par un professionnel bien formé et expérimenté, il y a peu de risques et le pire d'entre eux peut être une douleur ou un inconfort temporaire, des contusions, un enfllement ou une réaction allergique aux huiles de massage. Le petit nombre de traumatismes sérieux signalés ont été déclenchés par des mains non entraînées qui n'étaient pas au fait que certaines conditions médicales ne devaient pas être massées. C'est, par conséquent, essentiel de consulter un professionnel de la médecine avant de subir une massothérapie, particulièrement dans les circonstances suivantes :
  - ✓ Une thrombose profonde des veines
  - ✓ Un désordre de l'écoulement sanguin ou la prise de fluidifiants sanguins
  - ✓ Des vaisseaux sanguins endommagés
  - ✓ Des os affaiblis par l'ostéoporose, une fracture récente ou un cancer
  - ✓ La présence d'une forte température corporelle

- ✓ Des blessures ouvertes ou se cicatrisant, tumeurs, nerfs endommagés, une infection, une inflammation sévère ou une peau fragile
- ✓ Une grossesse
- ✓ Des problèmes cardiaques
- ✓ Dermatomyosite ou toute autre maladie de la peau
- ✓ Des antécédents d'abus physiques

Les éléments suivants constituent les buts spécifiques et fondamentaux de la massothérapie. Ils couvrent une multitude de fonctions et d'intentions :

1. Détendre le corps, par exemple les muscles tendus et les articulations raides,
2. supprimer le stress et l'anxiété de votre esprit
3. Stimuler la circulation sanguine et lymphatique pour aider à améliorer diverses opérations physiques du corps
4. Renforcer le système immunitaire
5. Contribuer à la récupération ou au rétablissement des malades ou des patients affaiblis
6. Améliorer la santé sur un plan général
7. Réduire ou soulager les douleurs chroniques
8. Éliminer le stress
9. Créer ou rétablir l'homéostasie (état optimum de santé)

## **LES AVANTAGES**

La massothérapie compte de nombreux avantages pour le corps et l'esprit. Il ne s'agit pas là de baratin du Nouvel-Âge, il y a des preuves à l'appui de ces affirmations. Il est vrai que plus d'études scientifiques devraient être entreprises pour fournir des données supplémentaires, mais à ce jour, la recherche universitaire et les études menées par les Instituts Nationaux de santé fournissent des preuves pour valider ce qui suit :

1. Un massage pratiqué régulièrement permet d'augmenter le poids chez les nourrissons atteints du VIH-SIDA.
2. Les patients ayant subi une opération chirurgicale de l'abdomen ont une période de récupération assez courte s'ils se font masser régulièrement.

3. Chez les personnes souffrant d'hypertension artérielle, on observe une diminution de leur tension après les séances de massothérapie.
4. Les personnes souffrant de migraine connaissent une diminution de la douleur grâce à des séances de massage adéquates.

De plus en plus de recherches ont commencé à confirmer bien d'autres avantages attribués à la massothérapie. On compte notamment parmi ces avantages :

1. Une amélioration de la digestion.
2. Une réduction de la pression artérielle.
3. une libération des sécrétions chimiques qui éliminent la douleur, les endorphines.
4. Un équilibre hormonal.
5. Une amélioration de la circulation du sang.
6. Une augmentation du flux lymphatique.
7. Une détente musculaire.
8. Une augmentation de l'amplitude des mouvements musculaires et de la souplesse des articulations en diminuant la tension et la raideur.
9. Une réduction des enflures des articulations ou des muscles.
10. Une guérison plus rapide des entorses et blessures musculaires ou articulaires.
11. Une réduction des possibilités et de l'extension de la formation des tissus cicatriciels.
12. Une réduction du stress et de l'anxiété.
13. Une réduction de la fragilité et des nausées liées à la grossesse.
14. Permet de faire pénétrer les huiles essentielles dans la peau.
15. Une réduction de la dépendance médicale en proposant un système alternatif de gestion de la douleur.

## **COMMENT FONCTIONNE LA MASSOTHERAPIE**

Le massage effectué sur la peau, les muscles ou les parties affectées a un grand impact sur les fonctions des systèmes de l'ensemble de l'organisme. En appliquant les techniques du massage thérapeutique, le praticien augmente la circulation loin du point enflammé ou affecté. Ce qui diminue la fatigue et la tension sur les parties affectées. Le résultat est la diminution de la douleur.

Dans le même temps, le fait de frotter la ou les parties affectées aide à drainer l'excès de liquide dans le système ou la partie. Cela réduit également



la tension corporelle. Donc, le muscle ou l'articulation reprend une partie de sa mobilité perdue. Bien que la massothérapie ne peut pas prétendre vraiment augmenter la force musculaire, elle stimule les muscles et les articulations faibles et atrophiés. Ce qui aide à améliorer la circulation et améliorer l'amplitude des mouvements.

En frottant la peau, le praticien aide aussi à libérer les endorphines. Les endorphines sont des sécrétions chimiques qui fournissent la sensation de bien-être et éliminent les douleurs du corps. Pendant que le massage libère les endorphines, le patient ressent moins la douleur. En résultat à quoi, il ou elle peut se détendre ? Il se peut qu'il ait un sommeil plus long. L'organisme récupère mieux quand le patient est détendu et inactif. En stimulant l'action des endorphines, la massothérapie augmente la capacité de l'organisme à pouvoir récupérer tout seul.

Globalement, le massage agit sur le système nerveux autonome en apaisant les terminaisons nerveuses de la peau. Ce faisant, il contribue à soulager le corps en entier. Il agit aussi sur le système lymphatique. La lymphe entoure chaque cellule de votre corps et elle est responsable de leur approvisionnement en nourriture. Le système lymphatique élimine aussi les déchets produits. Quand la lymphe part du cœur, elle emporte avec elle les déchets produits, les virus et les bactéries des cellules à travers les vaisseaux lymphatiques. Le système contient des filtres ou des ganglions lymphatiques. Ces derniers purifient le contenu qui peut alors repartir assaini vers le cœur afin que le processus reprenne. Le massage permet d'assurer qu'il n'y ait ni nœuds ni blocage dans le processus. Le massage stimule également la production et la circulation de la lymphe.

Plusieurs maladies sont émotives ou proviennent du stress. Par exemple, la maladie du cœur est un problème médical directement lié au stress. La massothérapie apaise le corps et l'esprit. Ce faisant, elle détend les personnes. Elle réduit le stress et supprime ou diminue les sentiments d'anxiété, d'inquiétude et même la dépression.

## **LES APPLICATIONS POSITIVES**

Il existe de nombreux cas dans lesquels vous pouvez utiliser la massothérapie comme faisant partie d'un ensemble de systèmes de Médecine Alternative Complémentaire (MAC). Parmi ceux-ci on compte :

1. La réduction de la circulation périphérique
2. La congestion lymphatique
3. Les spasmes musculaires
4. La tension, par exemple les maux de tête
5. Les états d'anxiété de l'esprit
6. Les muscles flasques
7. Le mal de dos

Certains praticiens affirment également que les problèmes de santé suivants profitent directement ou indirectement de la massothérapie.

1. Les allergies
2. L'arthrose ou la polyarthrite rhumatoïde
3. L'asthme
4. La bronchite
5. Le syndrome du canal carpien
6. La dépression
7. Les problèmes digestifs et gastro-intestinaux que sont la diarrhée et la constipation
8. L'insomnie
9. La douleur myofasciale

Avant de décider s'il y a lieu de traiter votre maladie, consultez à la fois un massothérapeute professionnel de bonne réputation et votre médecin traitant.

# INSTRUCTION ET FORMATION

Si vous souhaitez devenir massothérapeute qualifié, vous aurez besoin de vous instruire. À l'heure actuelle, il n'y a pas de chemin prédéfini pour y faire carrière. Malheureusement, les besoins en formation et les diplômes varient d'un pays à un autre à travers le monde. En fait, les spécifications d'un massothérapeute peuvent même varier à l'intérieur d'un même pays. En Angleterre, au Canada et aux États-Unis par exemple, des différences entre provinces et États continuent d'exister. Il appartient au praticien expert en massage de s'assurer qu'il ou elle reçoive la meilleure éducation dans le domaine.

Ce ne sont pas les écoles de massothérapie de renom qui manquent. Il existe une grande diversité de cours universitaire et de programmes de formation. Le programme et la spécialité de chacun varieront. Vous pouvez suivre un cours qui vous fournira des informations générales sur une variété de techniques de massage. Vous pouvez également aller dans une université ou une école qui se concentre sur un type de massage en particulier, par exemple le massage suédois, sportif ou des points sensibles.

## COMMENT CHOISIR UN COURS

Choisissez un cours qui vous offre une vision plus large sur les sujets qui ont attiré à l'anatomie, la kinésiologie et la physiologie. Cela vous donnera une formation solide en mécanismes de base de l'organisme, constitution physique et développement moteur. Vous aurez besoin de bien comprendre le fonctionnement de l'organisme si vous voulez être efficace dans votre choix de carrière. Assurez-vous à être suffisamment préparé à des cours de sciences tels que la biologie par exemple.

Outre les cours de physiologie, l'école de massage doit pouvoir vous offrir un programme d'étude qui vous prépare aux différentes techniques utilisées en massothérapie. Ceci devrait inclure les méthodes occidentales et asiatiques. Une vue d'ensemble des massages doit contenir le Massage suédois et le Massage Traditionnel Chinois. Les deux donnent une connaissance globale excellente et exhaustive de l'histoire et des techniques de la massothérapie dont vous aurez besoin dans le domaine choisi.

## **SPÉCIALISATION**

Vous pouvez aussi vouloir vous spécialiser. Il existe plusieurs écoles de massothérapie qui se concentrent uniquement sur un type bien spécifique de la massothérapie. Tandis que vous continuez d'apprendre les bases, vous insisterez plus sur un type ou une technique particulière. Vous pouvez choisir de vous concentrer sur le Shiatsu, la Réflexologie, le Reiki ou le Massage Aromathérapeutique. Votre intérêt peut se tourner sur le Massage des points sensibles, le Massage suédois ou le Massage Sportif. Je ne saurais que vous recommander d'avoir une connaissance de base avant de vous engager dans un domaine plus spécifique. Cela vous évitera de perdre du temps sur un cours qui au final ne correspond pas à vos objectifs. Si vous n'êtes pas sûr de votre préférence, inscrivez-vous à un cours général.

## **LES ATELIERS**

Une bonne manière de savoir ce que vous aimez est d'assister aux ateliers. Plusieurs universités locales ou autres programmes de formation continue offrent des cours d'intérêts spéciaux. Cela inclut fréquemment des instructions en massage. Assistez à l'un, ou à plusieurs, de ces cours pour voir si vous avez le profil, le talent et l'intention de devenir massothérapeute.

## **PRATIQUE CONTRE THÉORIE**

Lors de votre sélection, regardez le nombre d'heures de pratique et de théorie que proposent les écoles. À long terme, ce que vous apprendrez déterminera le type de massothérapeute que vous deviendrez. Par conséquent, il est essentiel de savoir si votre école enseigne une spécificité.

- Se concentre-t-elle sur l'aspect théorique ou pratique ?
- Avez-vous suffisamment de séances pour appliquer ce que vous apprenez ?
- Y-a-t-il un programme d'apprentissage type où vous pourrez voir et mettre en application ce que vous apprenez ?

## **LES COMPÉTENCES ENTREPREUNARIALES**

Lors de votre sélection, regardez quelles sont les écoles qui proposent des cours de gestion. Ces cours vous permettront de connaître les différentes possibilités offertes à un massothérapeute. Votre formation devra inclure une insertion dans le monde professionnel, aux côtés d'un chiropraticien, hors de votre domicile, de votre propre bureau ou de votre boutique. Pour vous aider dans votre choix, l'école idéale devrait proposer des cours de gestion et de finance. Une école de massothérapie de renom vous apprendra tout ce que vous devez savoir sur les coûts d'exploitation, l'emplacement, les options financières et un plan d'affaires. Une bonne école de massage ne doit pas également ignorer la question d'éthique aussi bien en entreprise qu'avec les clients. Vous avez besoin de maîtriser ces questions si vous voulez réussir et être le meilleur massothérapeute possible pour vos clients.

Les écoles de massage peuvent aussi vous aider à obtenir un emploi rémunérateur ou vous donner des conseils pour trouver un emploi. Certaines écoles offrent des services de placement de leurs diplômés. Ils continuent également de soutenir leurs anciens élèves avec des services spécifiques pour les aider à poursuivre leur apprentissage. Cela peut inclure des cours postuniversitaires et des ateliers.

## **ACCREDITATION ET LICENCE**

Choisissez votre école avec précaution. Vérifiez si les formations que vous suivez sont, non seulement pertinentes, mais également accréditées. Étant donné que certains pays exigent les licences pour pouvoir exercer, assurez-vous de sélectionner une école détenant une autorisation. Ayez conscience du fait que votre enseignement devra être continu. À certains endroits, le fait de maintenir une licence valide consiste à constamment mettre à jour votre formation et à améliorer vos compétences à travers une participation annuelle à des cours ou des ateliers.

Assurez-vous que votre école vous prépare à réussir à tous les examens exigés pour l'obtention de votre diplôme. Certains pays exigent que vous réussissiez à un examen spécifique avant d'être jugé capable d'exercer dans leur juridiction. En Europe et au Royaume-Uni, il existe différentes organisations de licence et différents examens. Les exigences pour l'octroi de licences peuvent également varier dans différentes villes. Cela peut mener à

la confusion. L'Association irlandaise de Massothérapeutes (AIMT) par exemple essaie de mettre en place un examen national.

# LES DIFFÉRENTS TYPES DE MASSAGE.

Oriental contre occidental, massage traditionnel contre le massage éclectique moderne !

Au départ, la massothérapie est divisée en deux catégories : orientale et occidentale. L'Orientale est aussi dénommée massage chinois, japonais ou asiatique. Si ces deux catégories ont des points communs, elles ont aussi des différences. Ce n'est pas simplement une question d'origine. C'est une question de philosophie. Le massage occidental traite traditionnellement l'organisme comme une entité physique. Il base son approche sur les idéaux occidentaux et une compréhension de la médecine. Le Massage oriental ou asiatique considère le corps comme faisant partie d'un ensemble. Il considère les aspects physiques, émotionnels et mentaux de l'être humain comme une entité interdépendante.

Dans le cadre de la pratique du massage oriental et occidental, vous trouverez deux subdivisions de base. Il s'agit du Massage traditionnel et éclectique moderne. La massothérapie traditionnelle est conforme aux concepts originaux. La massothérapie moderne éclectique diverge. Cela peut être des techniques de massage occidental utilisant la philosophie orientale. Cela peut également être des techniques orientales avec une approche plus occidentale aux concepts médicaux. La massothérapie éclectique moderne offre essentiellement une variation sur le thème original.

## LA MASSOTHÉRAPIE OCCIDENTALE

La version originale de la massothérapie occidentale est sans nul doute le Massage suédois. En fait, en Suède et parmi de nombreux praticiens, le massage suédois est reconnu comme étant un massage classique. C'est une théorie de massage basée entièrement sur une approche physique et médicale. C'est le corps physique qui a de l'importance. Un massothérapeute de cette forme de massage occidental se concentre sur l'anatomie telle que décrite par la recherche médicale occidentale. Ces massothérapeutes travaillent dans une tradition qui utilise les concepts actuels de la

connaissance et des conclusions scientifiques sur l'entité physique qu'est l'organisme.

Les formes traditionnelles de massage occidental comprennent :

- Le massage sportif
- Le massage médical
- Le massage des tissus profonds.

Les approches avec de légères variations sont :

- Le massage Esalen
- Le Hellerwork
- Le relâchement myofascial
- Le Rolfing
- Le massage des points sensibles ou myothérapie.

Les massothérapeutes de ce genre de massage se focalisent uniquement sur la réparation physique et l'entretien du corps. En Rolfing, par exemple, un massothérapeute travaille avec les muscles et les couches faciales (tissus conjonctifs) pour réorganiser ou restructurer ou réaligner le corps. Le massage Esalen tire l'essentiel du Massage suédois en ce qui concerne les mouvements de balancements et les manœuvres du massage des tissus profonds pour aider à restaurer la fonctionnalité de l'organisme.

## **LA MASSOTHÉRAPIE ORIENTALE**

La forme standard de massothérapie orientale est la massothérapie chinoise ou asiatique. Elle peut prendre diverses formes. La plus standard est le Shiatsu. Son approche est strictement basée sur les concepts philosophiques et médicaux de l'Orient. Il perçoit que la guérison du corps ne peut être réalisée que par l'implication de la force vitale. C'est le Chi ou Qi, en Chinois, et le Ki en Japonais.

Dans la massothérapie traditionnelle chinoise ou japonaise, le praticien travaille avec l'énergie ou la force vitale pour guérir le corps. Cela a entièrement rapport avec l'équilibrage de l'énergie dans le corps. Cela a aussi rapport avec le fait de créer et de maintenir un équilibre physique, mental et émotionnel. Dans la forme traditionnelle de la massothérapie asiatique, le thérapeute fait de son possible pour restaurer l'équilibre au sein de tous les



aspects du corps. De plus, il ou elle accomplit cela en utilisant un système basé sur les méridiens ou canaux.

En se référant à la théorie Shiatsu, le blocage de n'importe lequel des 12 méridiens ou 8 canaux va entraîner plusieurs effets gênants tels que des affections et des traumatismes émotionnels. En effectuant des pressions à des points spécifiques, le praticien nettoie les canaux. Cela permet une libre circulation de l'énergie, l'équilibre est restauré et la santé améliorée. Les autres versions traditionnelles de la massothérapie occidentale ou asiatique comprennent :

- L'Amma (Japon)
- Le Tuina ou Tui Na (Chine) et
- Le massage Thai.

Toutes ces formes de massage asiatique reposent sur les approches philosophiques et médicales de l'Orient. Le Tuina, par exemple, travaille avec les points spécifiques d'acupression pour stimuler les articulations et les muscles. Les techniques sont les traditionnels brossages, pétrissage, roulage et pression chinois.

## **MIXTE**

Les praticiens asiatiques et occidentaux suivent tous deux leur propre concept physiologique. Il y a cependant des combinaisons éclectiques. Pendant que certains peuvent fonder leurs origines dans le passé, d'autres ne sont que des reprises ou des créations, pas un modèle original. Sont cités dans la catégorie mixte :

- Shiatsu.
- Reiki.
- Massage aromathérapeutique.
- Réflexologie.

Alors que certains comme le Shiatsu et le Reiki fondent leur approche sur la massothérapie ou la médecine traditionnelle orientale, ils combinent des approches plus modernes ou mettent à jour les pratiques. Le massage aromathérapeutique, par exemple, combine l'usage des huiles aromatiques avec diverses techniques de massage.

Cependant, Orient et Occident, aussi bien que toutes les subdivisions, ont tous le même but : un homme bien portant et heureux. Ils procèdent différemment. Les techniques varient. La philosophie peut être radicalement opposée. Pourtant, le but d'amener une personne à ressentir et à agir demeure une fois encore toujours vrai pour toutes les formes de la massothérapie. Dans les chapitres suivants, vous apprendrez plus sur ces différents types de massothérapie. Vous découvrirez combien ils sont à la fois différents et semblables. Cela commence par un regard sur les types plus populaires de massothérapie : le massage suédois, le massage de points sensibles, des tissus profonds, le massage sportif et le Shiatsu.

# LES TYPES COMMUNS DE MASSOTHÉRAPIE

En ce qui concerne l'association de massothérapie américaine, il existe cinq types de massage qui sont habituellement les plus populaires. Il s'agit du massage suédois, du massage des points sensibles, des tissus profonds, du massage sportif et du Shiatsu. Tous sauf le Shiatsu représentent une tradition occidentale des traitements par massage. Tous se basent sur des techniques spécifiques et les objectifs de produire les meilleurs résultats possible sur leurs clients.

## LE MASSAGE SUÉDOIS

Le massage suédois ou le massage classique est le plus ancien dans les traditions occidentales. Il remonte aux premières tentatives de Per Henrik Ling (1176-1839) pour introduire une méthode de massage en éducation sportive. Ce faisant, il a introduit un certain nombre de techniques de guérisons orientales diverses dans le système occidental de l'anatomie, la physiologie et la circulation du sang. Le récent développement de Johan Georg Mezger de Hollande (1839-1909) a produit le courant classique ou le système traditionnel du massage suédois. Mezger est particulièrement connu pour la désignation des différentes manœuvres appliquées en massage suédois. Il s'agit de : Effleurage, Pétrissage, Friction et Tapotement :

- L'effleurage (léger toucher) est un mouvement de glissement doux.
- Le pétrissage est un malaxage de muscles.
- La friction, c'est des mouvements circulaires profonds sur les tissus mous.
- Le tapotement est l'application des mains jointes, des doigts ou du bord de la main brièvement, en alternant des coups sur le corps.
- En plus de ces 4 mouvements originaux, le massothérapeute peut utiliser la vibration (tremblement).

En théorie, le massage suédois détend l'organisme en même temps qu'il améliore la circulation du sang et accroît l'amplitude de mouvement des

muscles et des articulations. Un praticien emploie ce genre de massothérapie pour aider un individu à se remettre du stress et prévenir des blessures et des maladies liées au stress. En détendant le client, le massage suédois réduit le stress. Cela permet de diminuer le stress lié à la maladie. En améliorant la circulation, le massage suédois diminue l'enflure autour de la lésion et améliore la production du système lymphatique. Par conséquent, la guérison accélère et la réduction de l'enflure augmente la mobilité des parties touchées.

Le massage suédois est la forme traditionnelle du massage occidental. Depuis ses origines, et avec la croissance en popularité du massage, les praticiens du massage ont créé des variantes. Il en existe 3 sur la liste des plus populaires. Les dérivées du massage suédois sont :

- Le massage des points sensibles.
- Le massage sportif.
- Le massage des tissus profonds.

## **LE MASSAGE DES POINTS SENSIBLES**

Le massage des points sensibles est la création de Janet Travell M.D. (1901-1997). Ancienne médecin à la Maison Blanche, elle l'a exploré et, avec David Simons, est responsable de la Bible sur les variantes de la massothérapie. La douleur et le dysfonctionnement myofascial : Le Manuel du Massage des Points Sensibles est paru en 1983. Il contient les techniques de base, le but et la philosophie cachés derrière le massage des points sensibles. En substance, le massage des points sensibles croit que le premier facteur source de douleur et de dysfonctionnement réside dans les petits nœuds tendres congestionnés dans les muscles. Ce sont les "points sensibles". Points bien localisés responsables des douleurs à 75 % du temps.

Les points sensibles sont responsables d'une variété de douleurs souvent lancinantes et fortes. Il s'agit notamment des maux de tête, du cou et des douleurs à la mâchoire, des douleurs lombaires et des douleurs articulaires. Les points sensibles peuvent indiquer le syndrome du canal carpien. Les maux d'oreilles, les vertiges, les nausées, les brûlures d'estomac, les coliques chez les bébés et la douleur des sinus ou la congestion peuvent être le résultat des points sensibles. Le symptôme de définition des points sensibles est la douleur. Le point sensible est une indication du problème, mais il ne

peut pas lui-même provenir du point sensible. Diminuer la tension et le stress du point sensible entamera cependant le processus de guérison et brisera le cycle de douleur-spasme-douleur.

Le massage des points sensibles reconnaît trois différents types ou régions de points sensibles. Il y a des points sensibles centraux, des points sensibles satellites et des points sensibles subjacents. Vous pouvez avoir un point sensible actif ou latent. Tous ont des effets sur le fonctionnement sain du corps. Une pression correcte sur le point sensible va permettre de soulager la douleur et de hâter la guérison de l'organisme. La méthode utilisée par le praticien est similaire à l'acupression asiatique. Une profonde pression soutenue du doigt est appliquée sur les points sensibles pour les libérer. Comme pour le massage suédois, celui des points sensibles a également donné naissance à des variantes et à des adaptations. Les deux versions spécifiques sont la thérapie neuromusculaire et la myothérapie de Bonnie Prudden.

## **LE MASSAGE DES TISSUS PROFONDS**

Le massage des tissus profonds est un descendant direct du massage suédois. Dans certains cas, le massage des tissus profonds est une technique et non un type spécifique de thérapie. En fait, il est utilisé dans plusieurs genres de massothérapie. En matière de massage des tissus profonds, le praticien utilise un certain nombre de techniques pour libérer l'organisme de la douleur. Il vise spécifiquement le système du tissu conjonctif myofascial du corps, où le thérapeute peut trouver des adhérences.

Les adhérences sont des bandes de tissus étanches, rigides. Elles sont généralement présentes sur les ligaments, les tendons et les muscles. Ce faisant, les adhérences bloquent la circulation sanguine et lymphatique. Ceci entraîne la douleur, une limitation du mouvement et souvent l'inflammation. Le thérapeute, en utilisant le massage des tissus profonds, se base sur des caresses lentes et la pression des doigts sur ces endroits étroits ou adhérences. La méthode nécessite de la profondeur dans la pression appliquée.

Tout comme le massage sportif, le massage des tissus profonds est spécifique dans son intention et centre d'intérêt. Le praticien travaillera à réaligner le tissu conjonctif et les muscles au niveau des couches plus profondes. Ce faisant, le thérapeute peut résoudre des problèmes de santé

tels que les problèmes du bas du dos, la douleur chronique, le syndrome du tunnel carpien, la fibromyalgie, et le mouvement restreint ou limité des muscles et des articulations.

## **LE MASSAGE SPORTIF**

Le massage sportif est aussi une variante du massage suédois. Il inclut certains aspects de la thérapie des points sensibles. Le massage sportif est une méthode de traitement des athlètes. Il est habituellement propre à la blessure de l'athlète ou à l'athlète dans son application. Le massage sportif a émergé comme un moyen pour répondre aux besoins des athlètes. Cela comprend les athlètes équins.

Les techniques de massage sportif comprennent

- L'effleurage.
- Le pétrissage.
- Les frictions.
- En outre, il y a la compression et la friction des fibres croisées.
- Les thérapeutes du massage sportif peuvent aussi utiliser la friction des tissus profonds (FTP). La FTP a été introduite par le chirurgien orthopédiste, Dr. James Cryiax. Elle est similaire à la friction utilisée en massage suédois, mais elle va plus en profondeur. Elle est généralement applicable dans les situations suivantes : les dommages aux tendons, les micros déchirures et les problèmes articulaires.

Le massage sportif diffère aussi du massage suédois d'une autre manière. Pendant que l'intention des deux est de soigner, le massage sportif est très spécifique dans son intention et dans son application. Il est destiné aux athlètes. Sa popularité dans le sport a vu son inclusion dans tous les grands événements sportifs. Cela évidemment les Jeux Olympiques. En conséquence, le massage sportif est divisé en trois domaines d'application : entretien, événements et rééducation.

Le massage d'entretien assure à l'athlète la possibilité de s'entraîner durement et diminue les risques de blessures. Le massage d'événement est divisé en 3 composantes : pré, inter et post événement. Le premier est un massage court stimulant pour tonifier le sang et détendre les muscles nécessaires pour faire le travail. Celui qui se déroule pendant l'événement, contrôle s'il y a un signe ou un dommage quelconque et met en condition pour le prochain événement. Celui qui se déroule après l'événement, peut

être un massage d'une ou deux heures ayant pour objectif de stabiliser le tissu du corps de l'athlète.

Cependant, le genre le plus habituel de massage sportif est la rééducation. Son but est d'assurer à l'athlète la restauration d'une santé physique complète le plus rapidement possible. Il travaille à augmenter le flux, réduire le temps de guérison et rétablir l'équilibre du système musculo-squelettique au niveau des zones affectées.

La thérapie du massage sportif offre de nombreux avantages aux athlètes de tout âge et de tout rang. Elle réduira le risque de blessure, augmentera l'amplitude des mouvements et même l'élasticité des muscles et diminuera le temps de récupération quand la maladie frappe. Le résultat final d'un régime de thérapie de massage sportif est d'améliorer la performance dans le domaine.

## **LE SHIATSU**

Contrairement aux 4 autres types de massage populaire, le Shiatsu se tourne vers l'Orient pour ses origines et ses traditions. Le Shiatsu est japonais. On parle souvent d'acupression chinoise. Son appellation signifie en fait "pression du doigt". Bien qu'il a certains aspects de la médecine asiatique moderne, il est principalement traditionnel dans son approche de la physiologie humaine. De plus, il se concentre sur le concept global de l'interconnexion de toutes les parties de l'être humain : le corps, la conscience, l'esprit, l'émotion. La conscience et le corps forment un ensemble inséparable.

La technique du Shiatsu repose sur la connaissance de l'interaction entre le yin et le yang. Le praticien doit être conscient de l'importance de l'interconnexion entre la force vitale ou Ki et le corps. Le Ki s'écoule à travers les méridiens. Le long de ces canaux, il y a des Tsubo ou points d'acupuncture. Si le Ki circule sans blocages, sans excès ni déficit, alors le corps est sain et équilibré. S'il y a un excès (Jitsu) ou absence de Ki (Kyo), il y a des douleurs, des maladies et autres problèmes de santé.

Un praticien du Shiatsu est un donneur. Il ou elle exerce des pressions sur les points d'acupression pour équilibrer l'énergie du corps et promouvoir une bonne santé. L'une de ses techniques est appelée la tonification. Il s'agit d'une pression lente et progressive qui, appliquée aux méridiens, contribue à

améliorer l'énergie des méridiens Kyo. Une autre variante provoque la relaxation du Jitsu. Les techniques ou manœuvres de base du Shiatsu pour accomplir cela sont la pression de la main, la pression du pouce, la pression du doigt, la pression du coude. Le Yin est un toucher doux et une pression persistante pendant que le toucher yang est stimulant et revitalisant.

Les avantages du Shiatsu comprennent le soulagement des symptômes. Il soulage les douleurs chroniques. Un traitement de massothérapie Shiatsu peut stimuler le système hormonal améliorant ainsi le système de digestion et de reproduction. Cependant, son intention majeure est de rétablir l'équilibre du Ki pour la bonne santé du corps.

Bien que ceux-ci représentent les types les plus populaires en massothérapie, ce ne sont pas les seuls. Il en existe une grande variété. Ils incluent à la fois le massage oriental et occidental traditionnel et des versions plus modernes et éclectiques. L'Orient comme l'Occident ont contribué à l'augmentation de la demande en Médecine Alternative Complémentaire.



# AUTRES TYPES DE MASSOTHÉRAPIE : LES ORIENTALES

La massothérapie orientale ou asiatique ne se limite pas au petit nombre de massages populaires énumérés au chapitre précédent. Il y a plusieurs types de massothérapie orientale qu'il s'agisse de formes traditionnelles ou de variantes modernes. Comme il a été noté précédemment, parmi les divisions générales il y a des variantes modernes et des hybrides. Certaines formes de massothérapie sont des créations basées sur des traditions anciennes. D'autres résultent de l'évolution de formes déjà existantes de massothérapie. Parfois l'Orient rencontre l'Occident et crée un mélange intéressant des concepts traditionnels.

La forme standard de massothérapie orientale est appelée Massage Thérapeutique Chinois (MTC). En substance, c'est un terme qui englobe toutes les formes de massothérapie qui se retrouvent dans la catégorie des pratiques traditionnelles chinoises. Le MTC peut se référer à l'acupression, l'Amma ou au Tui Na. Dans certains cas le terme utilisé n'est pas MTC mais Travail de l'Énergie ou la Massothérapie asiatique. Ce dernier est plus approprié que le terme MTC. Il semble plus approprié d'utiliser le terme Massage Thérapeutique Asiatique (MTA) si vous voulez y inclure les types de massage du Japon et de la Thaïlande.

Néanmoins, peu importe le nom que vous lui donnez, la massothérapie orientale fonde sa pratique sur des principes de médecine antérieurs aux concepts occidentaux. L'approche est très disparate des pratiques occidentales. Elle base son concept sur la croyance en une force vitale voyageant à travers des canaux spécifiques du corps (12 méridiens et 8 autres canaux). S'il y a une perturbation au niveau de la circulation du Chi/Qi (Ki) et un blocage, une accumulation ou une perte, la personne tombe malade mentalement, physiquement ou émotionnellement. Il appartient alors au praticien de détecter le problème et de rétablir l'équilibre du Chi. Ceci est accompli en pressant, pétrissant, pinçant, serrant et percutant le long des points d'acupuncture situés le long des canaux ou des points d'acupuncture spéciaux qui ne sont pas sur les canaux. Le praticien fait cela pour rétablir l'équilibre du Ki/Qi – l'énergie ou la force vitale. C'est l'une des raisons pour

lesquelles certains considèrent la pratique de la massothérapie occidentale comme étant le travail de l'énergie.

L'autre caractéristique importante de tous les styles de la massothérapie orientale est l'approche philosophique. Il s'agit d'un traitement holistique. Il ne se concentre pas uniquement sur le corps. Son objectif est de traiter la personne dans son ensemble. Il aborde les aspects corps-esprit-âme. Toutes les formes traditionnelles font de même, pendant que les variantes modernes peuvent se concentrer sur un aspect en particulier.

## **L'ACUPRESSION**

La forme la plus habituelle du MTA est l'acupression. Elle apparaît sous différentes formes avec différentes variantes aussi bien dans le type traditionnel que dans le type moderne. Le Tui Na (Chinois) et l'Amma (Japonais) sont des formes traditionnelles d'acupression qui précèdent le plus populaire Shiatsu. Cependant, les techniques sont pour la plupart les mêmes. L'Amma ou Anma combine les techniques de pression des points avec des mesures de caresse similaires à celles du massage suédois. Il dirige ses propriétés de guérison vers les méridiens et les canaux, il dirige l'énergie le long de ces points. L'Amma utilise la théorie des cinq éléments comme faisant partie du processus. L'Amma est probablement fondé sur la pratique ancienne du Tui Na.

Tui Na est le précurseur de l'Amma et du Shiatsu. Cette pratique d'au moins 2000 ans inclut l'acupression, mais s'étend sur d'autres manœuvres. Il s'agit de la pression, mais aussi du pétrissage, de l'ondulation, l'agitation, la percussion et la manipulation du corps sur des points de pressions entre les articulations et le long des méridiens spécifiques. Le Tui Na peut aussi utiliser des herbes aussi bien que la manipulation et l'acupression. Plusieurs écoles enseignent le Tui Na qui, tout comme le Shiatsu, est une pratique reconnue par les hôpitaux asiatiques.

Le massage Thai est aussi similaire au Tui Na. Cependant, les racines du massage Thai sont à la fois en Inde et en Chine. C'est aussi le travail de l'énergie, mais avec plus de similitudes avec l'ancien travail de l'énergie hindou. Le modèle des méridiens est plus indien que chinois. Cependant, les méthodes sont familières aux praticiens du Tui Na. La pression des paumes des mains et des doigts est appliquée aux points le long des canaux ou des méridiens. Cela élimine les blocages. Le massage Thai utilise aussi plusieurs

parties du corps. Le praticien fait bouger le corps d'une certaine manière afin de le rendre plus dynamique et accroître sa mobilité. Une des approches adaptées du massage Thai est le Thai Yoga. Ce type de massage aligne les techniques du massage Thai avec celles du Yoga. La force vitale en indien se dit alors "Prana".

Il existe de nouveaux types de massage thérapeutique asiatique plus modernes comme le massage aromathérapeutique et le Reiki. Les deux ont une base traditionnelle, mais paraissent encore très New Age. Le massage aromathérapeutique est d'une ancienne lignée. Ses racines se localisent en Inde, Égypte, Babylone, Grèce et dans l'empire des Maures. Le massage aromathérapeutique s'appuie sur la puissance des senteurs, en utilisant des huiles essentielles extraites des plantes ayant des propriétés curatives. Les huiles sont envoyées dans l'air et frottées sur le corps. La méthode de massage peut varier. Les techniques peuvent ressembler plus au massage suédois qu'au massage Tui Na. Il s'agit du glissement, du pétrissage et de la friction plutôt que de l'acupression. Cependant, la perception et les applications ont plus de choses en commun avec les croyances asiatiques en matière de santé.

Le Reiki est une autre forme de massothérapie orientale traditionnelle modernisée. Les praticiens disent qu'elle a des origines tibétaines. La variante utilisée aujourd'hui a ses origines dans le travail du Dr. Mikado Usui à la fin du 19<sup>e</sup> siècle. Le système Usui de guérison naturelle fonde sa thérapie curative sur la manipulation de l'énergie. Le mot "Rei" se réfère à l'aspect universel de la santé et le mot "Ki" se réfère à la force vitale de base (Chi/Qi chinois). Tout le monde possède le "Ki" et nous le reconstituons quand nous mangeons, buvons, respirons et vaquons à nos occupations quotidiennes. Si quelqu'un n'est pas capable de reconstituer son Ki, il ou elle tombera malade - émotionnellement, physiquement ou mentalement. En Reiki, les canaux qui conduisent l'énergie sont souvent appelés Chakras au lieu de méridiens. Le praticien utilise ses mains pour restaurer l'énergie. Cela implique l'échange entre le client et le thérapeute. Ce qui ne signifie pas qu'on touche physiquement le corps. En fait, les praticiens du Reiki n'ont pas habituellement un contact physique avec le corps du bénéficiaire.

Les massages Reiki, Amma, Tuina, Aromathérapeutique et Thai sont tous des types de massothérapie asiatique ou Chinoise. Ils ont tous une seule intention : remettre le corps à neuf dans tous ses aspects pour parfaire la santé. Pour cela le praticien s'appuie sur les concepts traditionnels de l'organisme. Cela peut inclure plusieurs chemins où circule la force

énergétique et les points de pression. En utilisant les senteurs, la pression et divers autres moyens, le thérapeute tente de supprimer ou de remplacer l'énergie, QI (Chi), Ki ou la force vitale. Le thérapeute peut aussi supprimer les blocages ou les obstacles au flux d'énergie. Ce faisant, le praticien espère rétablir l'équilibre naturel du corps et ainsi restaurer la santé du corps, de l'esprit, des émotions et de l'âme.

# LES AUTRES TYPES DE MASSOTHÉRAPIE : LES OCCIDENTALES

Les formes occidentales de massothérapie sont à la fois traditionnelles et modernes. Bien que le massage sportif, le massage suédois, le massage des tissus profonds et le massage des points sensibles sont les plus populaires, il existe d'autres types de massage occidental valables et plusieurs variantes.

Certaines sont de simples adaptations du massage suédois de base. D'autres combinent l'approche traditionnelle avec une approche plus moderne. Certains unissent des éléments orientaux et occidentaux pour créer une nouvelle entité. Parmi les nombreux types de massothérapie occidentale, on peut citer :

- Le Rolfing
- Le relâchement myofascial
- La méthode de Kurashova
- Le massage Esalen
- Le massage médical et
- La Réflexologie.

Les thérapeutes du massage suédois ont tous un point commun. Ils se concentrent sur le corps. Ils s'appuient très souvent sur un concept radicalement occidental de la connaissance médicale. Dans la plupart des cas, cela a entièrement rapport avec la réparation physique et l'entretien du corps et c'est certainement vrai pour Rolfing.

## LE ROLFING

Le Rolfing est le fruit du travail de Ida P. Rolf (1896-1979). La technique est officiellement appelée Méthode Rolfing de l'Intégration structurale. Elle considère que le corps humain s'use et crée des changements au sein du système myofascial (tissu conjonctif). En utilisant entre autres les coudes, et les doigts, le praticien aide à remettre en place les tissus et les articulations. Ce travail s'accomplit en 10 séances. Autrefois considérées comme

expérience douloureuse, les méthodes ont évolué et ont une approche plus douce.

Ida Rolf a pratiqué à l'institut Esalen à Big Sur en Californie avant de créer à la fois sa méthode et son école - l'Institut Rolf. Le massage Esalen, tout comme le Rolfing, est fondé sur le massage suédois. Ses techniques sont similaires. Le massage thérapeutique Esalen présente les longues caresses du massage suédois combinées avec les mouvements de balancement et le massage des tissus profonds. Esalen fait ainsi dans ce qu'on appelle une prise en charge ou entretien de l'environnement. Le facteur environnemental doit beaucoup à l'approche de la conscience sensorielle de Charlotte Selver. Néanmoins, l'accent est mis sur le bien-être physique.

Le Rolfing est aussi lié au massage thérapeutique du relâchement myofascial. L'approche du relâchement myofascial doit beaucoup au travail du physiothérapeute John Barnes. L'accent ici, comme en Rolfing, est mis sur le fascia. Le fascia est l'ensemble des tissus conjonctifs se situant autour de tous les muscles et articulations, entourant les organes et les os. Afin de normaliser la tension et de rétablir l'équilibre du corps physique, le praticien masse les zones affectées. Les doigts, les paumes, les avant-bras et les coudes sont mis en jeu. Le thérapeute utilise des mouvements longs, glissants et doux pour distendre et mobiliser le fascia (aponévrose). Comme le Rolfing, le massage thérapeutique du relâchement myofascial peut être intégré dans d'autres types de massage thérapeutique.

## **LE MASSAGE MEDICAL**

Le massage médical est une autre adaptation du massage suédois. Le massage médical traite exclusivement les problèmes de guérison du corps physique. Son approche et ses techniques ont tendance à varier en fonction des besoins du patient et des directives ou prescriptions du médecin. Les praticiens du massage médical travaillent en accord avec des professionnels de santé pour rétablir des blessures et traiter les autres problèmes de santé.

Les types les plus communs de massage traitent les malformations, la sciatique, l'épicondylite, les douleurs du genou, les chevilles foulées et les troubles répétitifs liés au stress. Cette technique est tournée vers une maladie bien spécifique.

La méthode de massage thérapeutique de Kurashova trouve ses origines en Russie. C'est une forme connue du massage médical introduit aux États-Unis par Zhenya Kurashova Wine. La pratique se compose de plus de 100 manœuvres. En fonction du problème le praticien utilisera des manœuvres profondes ou plus douces. En substance, cette méthode de massage combine les éléments du massage médical et du massage sportif. Elle est destinée à traiter les dysfonctionnements physiques et à améliorer les performances sportives. Elle peut également aider un patient à se détendre ou à redynamiser son corps. C'est une méthode entièrement occidentale tant dans son approche médicale que philosophique.

## **LA REFLEXOLOGIE**

La réflexologie est souvent considérée comme une massothérapie orientale. Elle affirme avoir ses prédécesseurs dans les peintures murales d'Égypte et dans l'acupuncture chinoise. Pourtant, ses créateurs sont tous deux Américains. Au 19<sup>e</sup> siècle, le Dr. William Fitzgerald a développé une théorie sur l'interconnexion entre des points spécifiques des pieds, la pression et l'impact sur les organes du corps. Il se réfère à 10 zones sur le pied qui influenceraient la santé si l'on appuie bien dessus. C'est très similaire aux concepts chinois de méridiens ou canaux et d'acupuncture.

M<sup>me</sup> Eunice D. Ingham, une masseuse américaine, a adopté les idées de Fitzgerald dans les années 1930. Elle a écrit un livre "Ce que les pieds ont raconté grâce à la Réflexologie" publié en 1938. Cela a engendré le massage connu aujourd'hui sous le nom de réflexologie. L'objectif est de rétablir la santé physique au travers de pressions exercées sur les pieds. Chaque pied (ou main) a des liens spécifiques avec un organe ou une autre partie importante de l'organisme. La pression directe soulage la douleur et aide le processus de guérison. La réflexologie se retrouve naturellement en combinaison avec d'autres formes de massage thérapeutique occidentales et orientales. L'aromathérapie, le Shiatsu, le massage sportif, le massage thérapeutique chinois et le Yoga sont d'autres pratiques qui peuvent inclure la réflexologie comme étant une technique. D'une certaine façon, la réflexologie fournit l'exemple idéal de la rencontre entre l'Occident et l'Orient.

# TERMINOLOGIE

Les pages suivantes vous serviront de guide sur le jargon de la massothérapie. Elles comprennent les termes de bases et les types de massothérapie. Il s'agit de certaines formes non mentionnées ou seulement nommées dans les chapitres précédents. Elles sont classées par ordre alphabétique pour vous faciliter la recherche.

- **Acupression :**

Une méthode de massage traditionnel chinois impliquant la pression des doigts et autres parties du corps sur des points spécifiques centraux le long du Qi ou Ki, canaux d'énergie ou méridiens. Parmi les types de massothérapie qui utilisent l'acupression, on peut citer le Shiatsu.

- **Amma :**

C'est la massothérapie traditionnelle provenant du Japon. L'Amma ou Anma précède le Shiatsu. Basé sur les formes traditionnelles chinoises, l'Amma utilise l'acupression, la caresse, le pétrissage et la percussion le long des méridiens.

- **Ayurveda :**

C'est un type de système curatif fondé sur les anciens écrits védiques d'Inde. Deepak Chopra est un exemple classique de cette forme de guérison. Il tient compte de la massothérapie comme faisant partie d'une approche intégrée de guérison.

- **Chakras :**

Souvent décrit comme une aura, un chakra est l'un des sept centres d'énergie régularisant le flux d'énergie entre le corps et l'esprit. Il est d'origine indienne et apparaît souvent dans le langage des praticiens de Reiki aussi bien que dans celui des thérapeutes du Nouvel-Âge.

- **Canaux :**

Le canal est un passage invisible dans lequel circule l'énergie à travers



le corps. Il est parfois appelé méridien. Le concept de canal fait partie de l'approche globale orientale ou asiatique de la médecine.

- **Chi :**

C'est un mot chinois pour dire énergie ou force vitale. Il est responsable, en médecine traditionnelle chinoise, de la santé du corps, de l'esprit et des émotions. Elle s'écoule à travers divers. S'il y a trop de Chi, la personne tombera malade. Les praticiens traditionnels travaillent à rétablir l'équilibre du Chi. En réalisant cela, ils assureront la guérison. Chi signifie aussi Qi en chinois. Il est appelé Ki en japonais et Prana dans les pratiques du massage indien.

- **Effleurage :**

C'est une technique de base de la massothérapie suédoise qui implique des mouvements doux et glissants. Le massothérapeute utilise ses deux mains dans cette manœuvre principale du massage suédois.

- **Fascia :**

Ce sont les tissus conjonctifs entourant et supportant les muscles, les organes et les os de l'organisme.

- **Friction :**

C'est une technique fondamentale de la massothérapie suédoise. Elle implique le frottement et une pénétration plus profonde de la peau par des mouvements circulaires.

- **Intégration structurelle :**

Ce terme est le nom originel du Rolfing. Il décrit aussi plusieurs types de massothérapie et de travail corporel utilisés pour intégrer la structure du corps. Le massage des tissus profonds est un exemple d'intégration structurelle.

- **Ki :**

La forme Japonaise de Chi, la force ou l'énergie vitale.

- **Massage aromathérapeutique :**

C'est un massage combinant les huiles essentielles aromatiques pour éveiller les sens et conduire à la guérison.

- **Massage aux pierres chaudes :**

C'est un moyen populaire pour traiter les affections spécifiques. Il consiste à poser des pierres chauffées de différentes tailles sur les parties affectées du corps. Certains massothérapeutes combinent la méthode de pierres chaudes avec le Shiatsu ou les types de massothérapie asiatique traditionnelle. On place les pierres en fonction des méridiens, des canaux, des points de pression et des chakras.

- **Massage des tissus conjonctifs :**

Développée dans les années 1930 en Allemagne, cette forme de massothérapie se concentre sur les couches de tissu situées entre la peau et le muscle appelé tissu conjonctif. Il part du principe que le massage d'une zone du corps a des effets positifs sur d'autres.

- **Massage des tissus profonds :**

C'est à la fois une forme spécifique de massage et une technique utilisée dans d'autres types de massothérapie. Cela implique une manipulation en profondeur du tissu conjonctif myofascial. Le massage thérapeutique des tissus profonds doit aussi bien au massage suédois qu'à l'Intégration structurelle.

- **Massage Esalen :**

C'est un type de massothérapie qui combine les éléments du massage suédois avec les principes de prise de conscience sensorielle et la sensibilité environnementale. Il a été développé à l'Institut Esalen à Big Sur en Californie.

- **Massage médical :**

Le massage médical est une forme de massage suédois. Sous prescription d'un médecin, le praticien fournit aux clients des formes médicales de massothérapie spécifiques.

- **Massage sportif :**

Le massage sportif est une variante du massage suédois. Tandis que le massage suédois traite le corps dans son intégralité, le massage sportif se concentre seulement sur des parties bien précises. Il a pour but le maintien, l'amélioration et le rétablissement de la santé des athlètes. En conséquence, le massage sportif est subdivisé en trois catégories de traitement : le maintien, l'évènement et le rétablissement. Les variantes sont le massage sportif équin, destiné spécialement aux chevaux de course.

- **Massage Thai :**

C'est une forme de massothérapie asiatique basée sur les principes de la médecine orientale. Elle implique la manipulation du corps du client avec d'autres techniques comme l'acupression. Le massage Thai est souvent combiné avec le Yoga pour créer le massage Thai Yoga.

- **Massothérapie asiatique :**

C'est le terme global pour indiquer les différents types de massothérapie ayant pour origine des formes occidentales ou orientales. En massothérapie asiatique, l'accent n'est pas mis uniquement sur le corps physique. L'approche devient holistique en incluant l'âme, l'esprit, les émotions et le corps, comme les parties intégrantes du processus de guérison. La massothérapie asiatique s'appuie également sur les concepts traditionnels orientaux des propriétés médicales et physiques et de l'anatomie du corps. Il en résulte une croyance en la nécessité pour un praticien de traiter le niveau d'énergie ou de force vitale, le Ki, Qi ou Chi. En analysant l'énergie circulant à travers un système de chakras, canal ou méridien, le praticien sait où il doit presser, pétrir ou utilise les autres méthodes pour stimuler ou corriger le flux d'énergie dans l'organisme. Les types de massothérapie asiatique sont le massage Shiatsu, le massage Amma, le massage Tui Na et le massage Thai.

- **Massothérapie des points sensibles :**

C'est un type de massothérapie qui utilise le concept des "points sensibles". Les points sensibles sont des centres trouvés généralement dans les muscles et qui éliminent la douleur sur d'autres parties du corps. En pressant les points sensibles, vous réduisez la douleur. Parmi

les variantes du massage des points sensibles, on peut citer la myothérapie de Bonnie Prudden.

- **Massothérapie occidentale :**

C'est le terme utilisé pour décrire les massages issus de l'occident ou qui mettent l'accent sur, ou utilisent, la théorie et la pratique médicale occidentale. Dans le massage thérapeutique occidental traditionnel, l'accent est toujours mis sur le corps physique. Cela diffère du massage thérapeutique occidental ou asiatique avec son approche holistique. Les formes typiques de massothérapie occidentale sont le massage suédois, le massage sportif et le massage médical.

- **Massothérapie orientale :**

Confère la massothérapie asiatique.

- **Massothérapie suédoise :**

C'est le standard, la forme la plus populaire de massothérapie occidentale. Elle met l'accent uniquement sur la guérison physique du corps. C'est en cela qu'elle est la forme traditionnelle de massothérapie occidentale. Le massage suédois est la racine de plusieurs types de massage y compris le massage des tissus profonds, le massage sportif, le massage médical et le Rolfing. Les techniques fondamentales sont : l'effleurage, le pétrissage, la friction et le tapotement.

- **Méridiens :**

Ce sont des voies par lesquelles l'énergie ou la force vitale circule. Ils sont aussi connus sous le nom de canaux ou chakras.

- **Méthode de Kurashova :**

C'est une forme de massage médical russe. Elle comporte plus de 100 types de manœuvres pour traiter les problèmes de douleurs et aider les athlètes à reprendre des forces.

- **Méthode Rosen :**

Il s'agit d'un système de contact non invasif et de communication verbale. Le toucher ou le massage est utilisé pour détecter les contractions qui causent les problèmes de santé. C'est l'expression verbale qui est utilisée pour découvrir les problèmes émotionnels.

- **Relâchement myofascial :**

Cette technique de massage se concentre sur le fascia. Elle emploie les mains, les doigts, les coudes, les avant-bras et les paumes dans des mouvements doux, longs et lents pour mobiliser et étirer le fascia.

- **Pétrissage :**

C'est une technique fondamentale de la massothérapie suédoise. Elle consiste à pétrir les muscles.

- **Prana :**

C'est la version indienne du Ki japonais ou du Qi/Chi chinois – force ou énergie vitale.

- **Réflexologie :**

Ce type de massage se concentre sur les pieds et quelques fois les mains. Le praticien applique une pression sur ces zones afin de libérer des parties spécifiques du corps de la douleur, de l'anxiété, du stress...

- **Reiki :**

Le Reiki est une version non manuelle de massothérapie basée sur les méthodes asiatiques traditionnelles de médecine et de massage. En utilisant les concepts de chakras et des forces vitales, les praticiens utilisent leurs mains pour transférer l'énergie à la partie qui en a besoin et rétablir ainsi l'équilibre.

- **Rolfing:**

- 

La méthode Rolfing de l'intégration structurelle est une technique visant à organiser la structure du corps à travers des manipulations profondes du système myofascial du corps.

- **Shiatsu :**

C'est la forme japonaise d'acupression. Traduit, Shiatsu signifie "pression de doigt". Le praticien applique une pression à des canaux ou méridiens spécifiques du Ki pour restaurer l'équilibre de l'énergie. Le Shiatsu gagne en popularité dans les cultures occidentales et asiatiques comme forme de thérapie curative.

- **Tapotement :**

C'est une technique fondamentale du massage suédois. Elle consiste à utiliser les mains en coupe, le bord des mains ou des doigts pour frapper doucement le client avec des tapes brèves rapides et alternatives.

- **Tui Na:**

C'est la forme originale du système curatif traditionnel chinois. Il s'appuie sur le concept de Qi ou Chi, la force vitale, circulant à travers les méridiens ou canaux. Le Tui Na or Tuina travaille avec la force vitale ou énergie pour rétablir la santé. Il utilise l'acupression, le frottement, la pression, l'ondulation, l'agitation, la percussion et la manipulation.

- **Zones :**

C'est le terme utilisé en réflexologie pour désigner les points de manipulation utilisés par le praticien pour aider le patient à recouvrer la santé, se détendre et réduire le stress. Chaque zone du pied ou de la main correspond à un organe ou à une partie du corps centrale.

# CONCLUSION

Au cours des dernières années, la Massothérapie s'est débarrassée de son image de salons de massage mal famé rendant des services sexuels aux clients. Elle a aussi abandonné l'image des personnes fortunées bichonnées dans les spas ou les clubs de santé tonique. Aujourd'hui, la Massothérapie est accessible à tous. Plusieurs assurances médicales incluent même la Massothérapie dans leur couverture de base. Elle arrive à pleine maturité.

Le massage corrige des problèmes médicaux, traite des blessures et aide les patients à se rétablir émotionnellement et physiquement. Le Massage Sportif aide les athlètes à maintenir une performance maximale. Le massage aide aussi à échapper à la douleur chronique et évite aux jeunes mères la dépression post-partum. La recherche commence de plus en plus à montrer les effets curatifs positifs de la Massothérapie. Elle peut soulager divers problèmes médicaux et émotionnels.

Le massage est un choix de carrière sage, bien qu'il y ait toujours des problèmes sur les critères universels à propos de la licence et de la pratique tant il y a d'options dans le domaine. Il y a la Massothérapie asiatique avec son accent sur l'approche holistique à la guérison grâce au massage. Il y a aussi la philosophie entièrement physique des Massages suédois, sportif et médical. Entre ces deux types se trouvent les versions éclectiques de la massothérapie y compris le Reiki et la Réflexologie. Ces derniers puisent dans les traditions occidentales ou asiatiques pour créer une nouvelle entité.

La massothérapie est un moyen alternatif pour la santé. C'est une approche différente pour aider à soigner, réparer et transformer le corps. En accord avec la philosophie médicale occidentale, la Massothérapie fournit une excellente forme de Médecine Alternative Complémentaire (MAC).

Patrick Péquignot

[topbusiness](http://topbusiness)

