



Massages : Quelques définitions

Massage - Massothérapie :

Application d'un ensemble de techniques manuelles qui visent le mieux-être des personnes grâce à l'exécution de mouvements des mains sur les différents tissus vivants. Cette thérapie agit entre autres sur la peau, les muscles, les tendons et les ligaments (ces tissus sont appelés communément tissus mous) et vise une bonne santé (tant le bien-être physique que psychique).

Le terme massage ou massothérapie englobe un ensemble de techniques qui, malgré leurs différences philosophiques et d'applications, partagent un certain nombre de principes et de méthodes ayant pour objectif de favoriser la détente (musculaire et nerveuse), la circulation sanguine et lymphatique, l'assimilation et la digestion des aliments, l'élimination des toxines, le fonctionnement des organes vitaux et l'éveil psycho-corporel. Le massage provoque entre autres un échauffement du muscle et une activation de la circulation sanguine. Il peut être utilisé pour favoriser l'élimination de l'acide lactique produit par la fermentation anaérobie au cours des efforts prolongés (sport, travail). Il peut stimuler la lymphe, et donc favoriser un meilleur système immunitaire.

Le massage prend plusieurs formes et se divise en familles : corporelles avec huiles (ex. thaïlandais, suédois, californien, Esalen), corporelles sans huiles (ex.: kinésithérapie) et énergétiques (ex.: Amma et polarité). La massothérapie peut apporter un réel bien-être à toute personne. Il est généralement pratiqué sur une personne allongée sur une table ou au sol, ou encore en position assise.

Harmonisation Energetique :

Thérapeutique visant à l'approche de l'énergie vitale, à sa connaissance, au traitement de son mauvais fonctionnement. Il s'agit de méthodes d'Equilibrage Energétique pour une remise en forme physique et psychique.

L'Equilibrage Energétique consiste à faire circuler l'Energie pour harmoniser les centres d'énergie vitale appelés Chakras, afin de rééquilibrer le corps et l'esprit. Cette Energie va dissoudre dans le corps des blocages responsables d'un grand nombre de problèmes organiques, psychologiques, présents ou anciens et pourra ainsi prévenir des maladies. L'Equilibrage Energétique aide à évacuer le stress, les émotions refoulées et profondes.

Le travail en direct sur le corps par l'imposition des mains permet d'activer et de stimuler son pouvoir de guérison. Il apporte une grande relaxation, une sensation de calme, de bien-être et de sérénité.

Soin Holistique :

Soin s'adressant à tous les plans de l'Etre : physique, énergétique, psychologique et spirituel. Holos en grec signifie entier. Les trois aspects du soin holistique sont le toucher révélateur, le toucher réparateur et le toucher libérateur. L'intention est le bien-être, la relaxation, la connaissance de soi et des autres. Il n'y a aucune visée médicale, paramédicale ou sexuelle.

Le massage holistique est une invitation à se connecter avec sa vraie nature.

La Guérison :

La Guérison est le nom que l'on donne au processus destiné à ramener la personne à l'expérience de plénitude (totalité). Le résultat final, lorsqu'il y a succès, porte le même nom. La Guérison est une expression d'amour.





Le massage, les soins, les guérisons : une Co-Création :

Chaque massage est une vraie rencontre entre deux êtres, qui vivent dans le moment présent une expérience qui les fait grandir tous les deux.

Le masseur : Il s'agit surtout d'être présent à l'autre. Chaque masseur est unique en restant en tout temps lui-même. Les caractéristiques communes d'un bon masseur est son écoute au service de l'autre, rester neutre et accueillir tout ce qui se passe pour l'autre pendant le massage, un développement et une confiance dans le pouvoir de ses mains, ses perceptions, son ressenti.

Les mains qui écoutent, regardent, sentent, frôlent, caressent, pétrissent, remuent l'autre en profondeur et tout cela sans attente, sans but, si ce n'est que pour aider l'autre à faire un petit bout de chemin vers Soi.

Le massé : Le cadre bien posé au début du massage permet d'être en confiance pour vivre une véritable expérience de lâcher-prise l'amenant petit à petit à mieux se connaître, à laisser son corps vibrer grâce au relâchement de ses carapaces. Il se passe beaucoup de choses au cours du massage qui vont bien au-delà d'une bonne détente. C'est un excellent moyen pour mieux aimer son corps et pour travailler sur l'estime et la confiance en soi.

Les bienfaits des massages énergétiques :

Le bien-être physique se répercute sur le bien-être psychique et vice/versa. Un massage est efficace lorsqu'on tient compte de cette interdépendance.

Les effets positifs sur la structure et la posture du corps :

- soulage le mal de dos, aide au relâchement des tensions
- rend les muscles plus souples et élastiques
- améliore la mobilité articulaire et favorise une plus grande amplitude de mouvements.

Les effets sur le fonctionnement de l'organisme :

- apaise et calme
- favorise l'élimine les toxines
- soulage la douleur
- améliore le sommeil
- augmente la capacité respiratoire
- diminue la constipation
- favorise un meilleur système immunitaire
- augmente l'assimilation et la digestion des aliments
- améliore la circulation sanguine et lymphatique
- favorise le fonctionnement des organes vitaux.

Les effets sur les plans sensoriels :

- augmente la conscience corporelle et éveille le sens du toucher et les perceptions

Les effets sur le plan psychologique :

- accroît la conscience des émotions
- augmente la valorisation et l'estime de soi
- contribue à l'ouverture d'esprit et à la résistance au stress.

!! La massothérapie, les massages énergétiques et holistiques ne sont pas des massages médicaux ou kinésithérapeutiques définis par le décret du 8 octobre 1996, et ne peuvent pas y être assimilés.

Ils ne peuvent pas se substituer à un traitement médical !!



Gayatri Massages - gaelle @gayatri.fr - 07 70 38 08 17

