



LE AMMA comme dans un fauteuil...

Pratique et très efficace, le Amma a conquis les entreprises, les hôtels et les aéroports. Essentiellement parce qu'il se pratique assis et peut être efficace en quinze petites minutes...

Plus connu sous le nom de « massage assis », le Amma, qui signifie « calmer avec les mains », est un art traditionnel japonais d'acupression. Une technique, qui fut pour la première fois mentionnée sous l'appellation « Anmo » en Chine, il y a environ 4 000 ans. Mais c'est après avoir traversée la Corée qu'elle arriva au Japon 2 700 ans plus tard. Il s'agit donc de la plus ancienne méthode de massage de l'Orient. Basée sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise, comme l'acupuncture, le Amma a été remis au goût du jour par David Palmer, en 1983 à San Francisco. Il transforma ce massage, à l'origine sur table et sur tout le corps, à une application en position assise sur une chaise, devenant ainsi accessible à tous. Introduit en Europe par Tony Neuman, il s'implante de plus en plus dans les entreprises, les hôtels, les aéroports...

La plus ancienne méthode de l'Orient

Le Amma se pratique habillé sur une chaise ergonomique spécialement conçue à cet effet. Ici pas besoin d'une salle tamisée, d'une table de massage, de draps, de serviettes, d'huiles... Vous êtes assis à califourchon, la poitrine contre le dossier. Seule la partie yang du corps est exposée au praticien. Épaules, bras, mains, dos, hanches, nuque, cuir chevelu... sont massés à l'aide de différentes techniques (pression, percussion, étirement,

balayage). En 15 minutes, une série de 23 séquences appelées « kata » s'enchaînent. Les gestes aussi précis que fluides donnent le rythme. En stimulant de nombreux points le long des méridiens, avec les doigts ou les coudes, les blocages disparaissent. On se détend et se réénergétise. Idéale pour les cadres d'entreprises pressés, sous pression et qui passent leur temps derrière un ordinateur. C'est encore mieux qu'une pause café !

Stimulation des points sur l'épaule gauche effectuée, ici, par Jean Nasr (Touch Line).



Pression avec les deux avant-bras sur les trapèzes.

Habillé sur une
chaise ergonomique

