



## Les bienfaits du **massage**

Plus qu'un moment de détente, le massage est un cadeau précieux à s'offrir car il entraîne une foule de bienfaits essentiels à une vie saine et équilibrée.

Par Véronique Dion

**A**vec le rythme trépidant de nos vies, la massothérapie est aussi l'occasion de s'offrir une pause bien méritée dans le calme et la quiétude, un moment de détente juste pour soi où on s'abandonne à des mains expertes.

### **De nombreux avantages**

En plus d'apporter calme et relaxation, le massage agit sur l'organisme tout entier: il soulage la douleur, favorise un meilleur sommeil, améliore la santé de la peau, augmente

la capacité respiratoire, aide à la digestion et réduit la constipation, active la circulation sanguine, facilite une meilleure oxygénation et l'élimination des toxines. Il rend les muscles plus souples et plus élastiques, aide au relâchement des tensions, améliore la mobilité articulaire. Ses bienfaits ne s'arrêtent pas là: le massage augmente aussi la conscience du corps, aiguise les perceptions, permet une plus grande circulation de l'énergie et accroît la résistance au stress.

## Quel massage choisir?

Quelle que soit la technique, un massage agit sur plusieurs éléments à la fois: la peau, les muscles, la circulation, le psychisme et l'énergie. Mais pas nécessairement dans cet ordre. Dépendant des bienfaits que vous recherchez, (rééquilibrage de l'énergie, réduction du stress, relâchement des tensions, soulagement des maux de dos, insomnie) certains massages vous conviendront mieux que d'autres. Lequel choisir pour lutter contre le stress? Lequel calmera vos douleurs musculaires? Pour mieux vous guider, voici les principales caractéristiques des massages les plus courants.

### Le massage suédois

Alliant fermeté et douceur, il se concentre principalement sur la musculature et agit sur les muscles, les articulations, la peau, la respiration et le système nerveux.

*Indications: aide à réduire le stress et les tensions musculaires. Son action est à la fois calmante, stimulante, et décongestionnante. Excellent contre les courbatures, la fatigue, les douleurs musculaires, l'insomnie, le stress et la congestion.*

### Le massage californien

Composé de mouvements continus en douceur, de longs effleurages et pétrissages, et de mouvements glissés pouvant aller en profondeur dans les tissus.

*Indications: favorise la paix intérieure, soulage les maux de dos, améliore la digestion, active la circulation et prévient la constipation. Dénoue les tensions, amène un état de détente et d'abandon.*

### Le massage Esalen

Un massage de douceur et d'intuition. Ses mouvements longs et lents varient selon la capacité du receveur de s'abandonner. Donne l'impression que le temps s'est arrêté.

*Indications: favorise une détente profonde et incite à l'état méditatif.*

### Le massage néo-reichien

Ce massage s'effectue de la tête vers les pieds, du centre vers la périphérie et est centré sur les tensions accumulées. Il a pour but d'augmenter la vitalité du corps, en unissant les sensations physiques aux

émotions. Il y a donc interaction entre le massage et les sensations du receveur.

*Indications: amène le client à percevoir le lien entre les tensions musculaires et les tensions psychiques. Il aide à relâcher les tensions musculaires et à ramener vitalité et sensation de plaisir dans le corps.*

### Le Trager

Tout en douceur, le Trager se caractérise par des mouvements souples et rythmés composés de balancements, de vibrations, d'oscillations, d'étirements, de tractions et de rotations.

*Indications: favorise la mobilité du corps, la détente et la paix intérieure.*

### Le shiatsu

Ce massage, qui s'attarde aux méridiens et aux points d'acupuncture, comporte des pressions faites surtout avec les pouces, mais aussi avec les doigts, les paumes, les coudes et parfois même avec les pieds.

*Indications: aide à rééquilibrer les énergies.*

### Le Jin Shin Do

Lui aussi vise à rééquilibrer les énergies en s'appuyant sur les théories de l'acupuncture. Il comporte une pression des doigts sur des points spécifiques choisis pour stimuler et rééquilibrer le flux d'énergie vitale. Ici, le receveur est invité à verbaliser ses sensations et ses émotions.

*Indications: relâchement des tensions ou apaisement de douleurs localisées. Rééquilibre les blocages émotionnels ou énergétiques.*

## Choisir un bon massothérapeute

Le succès d'un massage réussi repose sur la compétence du professionnel et sur votre capacité à vous abandonner. Pour y arriver en toute confiance, voici quelques points essentiels à retenir<sup>(1)</sup>:

Un massothérapeute expose clairement la nature, le coût et les modalités de ses services. Il établit une relation de confiance en expliquant sa façon de travailler et l'approche qu'il utilise. En plus des avis et conseils, il fournit à son client les explications nécessaires à la compréhension et à l'appréciation du traitement.

Le thérapeute exerce son métier dans des conditions et dans un endroit qui lui permettent d'assurer la qualité de ses services et le bien-être du client. Sa tenue est soignée. Il organise son local afin de fournir au client un lieu discret pour les séances d'habillage et de déshabillage, à défaut de quoi il doit toujours sortir de la pièce à ces moments.

Le professionnel doit respecter, en paroles et en gestes, l'intimité, la pudeur et l'intégrité de la personne. Il ne peut exiger la nudité du client.

Une séance de massothérapie dure une heure en général. Votre massothérapeute doit, en tant que professionnel, respecter la Loi de la protection du consommateur.

Votre massothérapeute doit être accrédité par son ordre professionnel. N'hésitez pas à vous en assurer. ■

(1) Fédération québécoise des massothérapeutes  
(514) 597-0505 ou 1 800 363-9609

**Abonnez-vous à**

**vie & santé**

**ÉPARGNEZ**

**50%** sur le prix en kiosque

**ET COUREZ LA CHANCE DE GAGNER**

- Un forfait de 500\$ au Spa Eastman
- 500\$ de pains de la Boulangerie St-Méthode
- 500\$ de suppléments Vie de Velours

Détails en page 48