

Le Massage

Moizin 1912 Vient de l'arabe (Mass)

- Pratique qui remonte à l'antiquité
- Concerne un de nos 5 sens : le toucher ou information haptique – Tabou –
- La main est l'organe essentiel du toucher -
- Rencontre de deux peaux : main de celui qui masse et le corps de celui qui est massé. (+ la possibilité d'auto massage) -
- Le massage est un toucher qui se déplace – Art du contact
- On peut masser avec des objets ou des parties du corps (coude, poing, avant bras, pieds) ou des produits (pommades, onguents, huiles)
- Peau : organe sensible qui a la même origine embryologique que le système nerveux (sensible à la chaleur, froid, douleur, superficielle, profonde,) 1,5 m² de surface
- Zones corporelles + ou – sensibles – Sur la peau sont répertoriées les projections de nos organes et viscères .
- La représentation corticale de notre corps est fonction de la richesse des terminaisons sensibles nerveuses sensibles réparties sur la surface du corps au niveau de la peau (pouce, main, visage, pied)
- Toute partie de la surface corporelle peut être investie particulièrement selon notre histoire, Toute expérience émotionnelle a une composante corporelle rattachée à une certaine zone de la surface du corps -
- La peau participe à l'élaboration de notre schéma corporel, de notre schéma postural et de la conscience du moi (enveloppe corporelle délimite espace extracorporel et intracorporel)

Les effets du massage : sur la peau, les muscles, les ligaments, les fascias, les organes, les vaisseaux, le périoste osseux, la mémoire du corps.

- Effet lymphatique et circulatoire et son retentissement sur la nutrition cellulaire (immobilisation, cicatrisation)
- Effet sur les muscles (contracture, trophicité)
- Effet dermatologique
- Effet neurologique et psychique – Stimulation sensorielle (sensation de détente, sédation des tensions liées au stress , dynamisant) – (Freud au tout début décrit dans ses séances qu'il posait la main sur le front des patients lorsque ceux ci étaient face à des résistances)
- Effet réflexe sur les organes et viscères (base des techniques réflexologiques)
- Effet sur le schéma corporel

Différents massages :

La différenciation s'établit selon la technique utilisée, le but recherché, les tissus sollicités ou l'effet physiologique souhaité.

Il est classique de différencier les massages de bien être , les massages thérapeutiques (MTP, Périosté, profond musculaire) , les massages esthétiques (cellu M6), les massages réflexes(tissu conjonctif, réflexologie plantaire), les massages émotionnels (thérapie psycho-corporel, massage sensitif de Camilli, Rolfing), les massages énergétiques (massage chinois, Shiatsu), les massages sportifs, le massage des bébés.

Je parle des massages et non du massage car le massage n'est pas seulement la mise en œuvre d'une technique mais la rencontre de deux individus (corps et psychisme) et de deux histoires.

Tout massage est à la fois thérapeutique, émotionnel, esthétique, énergétique

Ce que l'on peut attendre du massage

- Détente
- Diminution du stress
- Sédation de certaines douleurs (rachialgies, myalgies, tendinopathies, colopathies, céphalées de tensions,)
- Action sur les cicatrices
- Action sur la circulation
- Action sur le psychisme (régression, mémoire)
- Action sur le schéma corporel
- Action sur la circulation des énergies

Législation :

Le terme massage est défini par le décret du 8 octobre 1996 pour protéger la profession de Kinésithérapeute.

Seule la profession de Kinésithérapeute possède légalement l'autorisation de la pratique du massage de bien être ou thérapeutique.

Retenir :

Le massage peut ne pas être un acte anodin..

Avant tout massage à visée thérapeutique un minimum de bilan ou diagnostic de contre-indication est nécessaire.

Automassage est possible

Liste non exhaustive :

Massage thérapeutique, massage esthétique, massage californien, massage cachemirien, massage suédois, massage Hawaïen, massage sur site, massage sensitif, massage danse, massage Ayurvédique, massage chinois, Shiatsu, drainage lymphatique, massage neuro-musculaire

Alain FAUGOUIN