

Les bénéfices du massage

Le massage prend plusieurs formes et se divise en familles : corporelles avec huiles (ex.: suédois, californien, Esalen, intuitif), corporelles sans huiles (ex.: kinésithérapie) et énergétiques (ex.: Shiatsu, thaïlandais). La massothérapie peut apporter un réel bien-être à tout le monde.

La massothérapie est l'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. Elle agit entre autres sur la peau, les muscles, les tendons et les ligaments et vise tant le bien-être physique que psychique, puisqu'ils sont intimement liés.

► Le massage libère le muscle et l'acide lactique, le dioxyde de carbone et l'urée, mais favorise aussi le drainage lymphatique et la circulation sanguine, il stimule l'activité des organes internes et aide aussi à expulser les toxines.

► Il régularise la respiration abdominale vitale pour le bon fonctionnement des organes de cette partie du corps.

► Il stimule notre organisme et initie un mécanisme. Notre corps prends ensuite le relais pour l'aider à remplir normalement ses fonctions.

► Il détend à la fois le corps et l'esprit, le toucher et l'attention manifestée envers le sujet l'aident à se relaxer.

► De fait le corps et le mental sont très étroitement liés, une bonne forme physique a des effets positifs sur le moral, et réciproquement, la tranquillité d'esprit favorise le bon fonctionnement du corps.

Le massage qu'il soit suédois, californien, sportif, au sol, avec les mains, les pieds, est une sublimation, une découverte de soi et de l'autre. Ce que l'humanité devrait être... un acte d'amour et de foi.