

## Le Massage - 1/3

**Le massage, ça ne date pas d'hier... Il procure beaucoup de plaisir, notre corps et notre esprit l'apprécient énormément. Dans cet article, l'histoire du massage, des infos, des techniques, et des petits conseils si vous voulez chouchouter votre compagnon...**

**Massage** vient de *massein* en grec, de *mashesh* en hébreux et de *mass* en arabe : cela signifie pétrir, palper, presser. Ce mot apparaît au XIX<sup>ème</sup> siècle.

### L'histoire du massage :

Les 3 plus anciennes méthodes thérapeutiques sont chinoises, et ce sont l'acupuncture, le maxa et... le massage !

Les Grecs pratiquèrent plus tard le massage à toutes les personnes de la société, pour la détente après les bains surtout (il était de tradition de faire suivre un bain d'une friction avec des huiles), mais également pour préparer les lutteurs avant des épreuves, pour soulager des douleurs, accélérer une convalescence, ...

Pour les Romains, le massage servait à la détente : on le pratiquait dans les lieux publics, les stades, les gymnases, etc... Mais la pratique de massage prit une mauvaise renommée à cause de ces endroits qui devenaient parfois des lieux de débauche.

Au Moyen Âge et pendant la Renaissance, cette réputation prit de l'amplification et les clergés ainsi que les médecins interdirent la pratique de massage et de soins corporels.

Per Henrik Ling est le fondateur de l'école suédoise basée sur la gymnastique et le massage. Cela donne naissance à la kinésithérapie qui se répandra petit à petit.

En 1880 le massage s'impose définitivement dans le monde médical.

### Les intérêts et effets du massage :

Le massage apporte beaucoup de plaisir, il est bon pour le corps et pour l'esprit (le bien être physique et psychique sont liés).

Il est un anti-stress, il améliore le niveau d'énergie (moins de fatigue), il détend après une activité physique intense, soulage les douleurs musculaires, améliore la circulation sanguine, favorise l'élimination des toxines, améliore le sommeil, bref, il permet le maintien d'une bonne santé (quand il est bien fait !). A notre époque, le massage comble le sens du toucher.

### Différences dans les massages :

Il y a toutes sortes de massages : le massage thaï (très complet, et il n'est pas érotique comme beaucoup pourrait le croire), le massage suédois (très relaxant), le massage réflexe (améliore le tonus musculaire, augmente le transit intestinal...), le massage shiatsu, le massage chinois, etc...

### Les produits de massage :

## Le Massage - 2/3

- ~ L'huile : elle est utilisée pour les massages relaxants. Elle donne une sensation de gras qui nous fait glisser sur la peau de la personne, mais elle persiste longtemps et peut être utilisée en petite quantité.
  - ~ Le talc : Il sèche la peau et bouche les pores ! Peu de personnes l'utilisent.
  - ~ La crème : c'est le produit de base. Elle a des pouvoirs thérapeutiques, c'est ce qu'utilisent généralement les kinés.
  - ~ Le gel : il est peu utilisé, il pénètre trop rapidement les tissus.
- Personnellement, je vous recommande l'huile, qui est accessible facilement (en vente partout) et qui reste longtemps sur le corps (en + elle sent bon !)...

### Comment masser ?

Il faut compter environs 1h de massage si on veut vraiment des effets. Frictionnez vos mains pour les réchauffer avant de commencer. Avec un fond de musique ou de l'encens (ou autre senteur parfumée) c'est encore meilleur ! Il faut également une huile de massage (ou crème, ou talc, ou gel).

Au niveau du massage, il faut varier les plaisirs et les techniques. Vous devez :

- Effleurer, caresser : cela éveille le corps et les sensations, la peau est plus réceptive.
- Malaxer, pétrir : pour activer la circulation sanguine, détendre les muscles. Pincé-roulé, palpé-roulé ou pressions pour assouplir la peau. On la plie, et on la "contorsionne" pour lutter contre les adhérences fibreuses.
- Frictionner : on frotte les couches de tissus les unes par rapport aux autres. On fait cela transversalement par rapport à l'axe du muscle.

### Et tout le long du massage :

- Faire des mouvements de va et vient, du haut vers le bas, en pressant des fois plus intensément que d'autres, avec la paume des mains, les mains entières, ou en pressant avec le pouce, on peut faire des rotations lentes... Tout est bon à prendre :)
- Rester plus longtemps sur les zones qui paraissent plus tendues.
- On peut masser différentes parties du corps : en général on masse le dos, la nuque, mais on peut masser également la tête, les cuisses, les pieds, ...

### Où se faire masser ?

Chez des kinésithérapeutes, qui sont formés pour cela : ce sont des professionnels. Les instituts de beauté et les hammams font également des massages, mais ils n'apportent rien de thérapeutique car leur unique but est la relaxation.

Il existe donc plusieurs techniques de massage, plusieurs produits, plusieurs effets, qui sont adaptés pour chaque personne !

Si vous voulez plus d'informations, il y a des sites consacrés entièrement aux massages (des explications et des techniques plus précises) [notamment [{Ce Site}](#), consacré au massage thaï] des livres également...

## Le Massage - 3/3

A+ et bon massage :)