

Les bienfaits du massage

Plus qu'un moment de détente, le massage contribue à réduire le stress, à prévenir la maladie et à améliorer l'état de santé. Il vise à purifier le corps, faciliter la circulation des énergies, éliminer les blocages, les tensions, et les fatigues. Par ailleurs, les massages sont souvent d'une efficacité surprenante pour la relaxation et l'équilibre du corps et de l'esprit.

Le massage a de nombreux effets positifs sur :

☞ La structure et la posture du corps :

- soulage le mal de dos
- rend les muscles plus souples et plus élastiques
- aide au relâchement des tensions
- améliore la mobilité articulaire
- favorise une plus grande amplitude des mouvements

☞ Le fonctionnement de tout l'organisme :

- apaise et calme
- soulage la douleur
- améliore le sommeil
- augmente la capacité respiratoire
- améliore la digestion et réduit la constipation
- améliore la circulation sanguine et lymphatique, ce qui entraîne une meilleure oxygénation et une meilleure élimination des toxines
- améliore la santé de la peau

☞ Les plans sensoriel et psychomoteur:

- augmente la conscience de son corps
- éveille le sens du toucher et aiguise les perceptions
- favorise une plus grande circulation de l'énergie

☞ Les plans psychologique et émotionnel:

- accroît la conscience de ses émotions
- augmente l'estime de soi et la valorisation personnelle
- contribue à l'ouverture d'esprit et à la résistance au stress

Dans le cas plus spécifique des approches énergétiques, il agit sur les zones de tension afin de favoriser un meilleur équilibre. Il accroît par le fait même la résistance aux maladies.

Au niveau de la peau : Les massages améliorent la tenue et le tonus des tissus et ont une action d'assouplissement, d'adoucissement et d'amincissement. La peau devient ainsi plus souple, mieux nourrie et mieux vascularisée.

Au niveau des muscles : Les techniques de pétrissage détendent, stimulent et tonifient les muscles ayant ainsi une action anti-stress.

Au niveau de la circulation : Les massages favorisent l'élimination des toxines, le drainage veineux et la circulation de la lymphe prévenant ainsi par exemple les sensations de jambes lourdes.

Au niveau énergétique : Les massages rétablissent une bonne circulation des énergies dans votre corps. Ils libèrent les blocages et tensions et harmonisent vos énergies.

Au niveau du système nerveux : Les massages ont tous une action calmante et relaxante

Au niveau performance : Les massages permettent de vous ressourcer et augmentent ainsi la capacité de travail.

Au niveau de la conscience : Le corps et le mental sont liés. C'est ainsi que le stress émotionnel se répercute souvent dans le corps. En relaxant le corps, les massages relaxent donc aussi au niveau mental et émotionnel.