

Comment choisir le massage qui vous convient ?

Les massages et les modelages ont le vent en poupe ! Et ce n'est pas pour rien. Ils ont le don de faire disparaître les tensions nerveuses et sont un vrai concentré de détente.

Plusieurs techniques de massage existent et sont proposées en instituts de beauté, centres de spa et de thalassothérapie...

Comment choisir ?

Massage shiatsu : pour retrouver votre vitalité

Thérapie officiellement reconnue au Japon, le massage shiatsu est basé sur l'acupression : le masseur presse du bout des doigts, des pouces ou des coudes, des points d'acupuncture. Peuvent être aussi utilisés pour masser : les paumes des mains, les poings, les pieds ou encore les genoux.

Le massage shiatsu utilise les méridiens (lignes d'énergie) car chaque méridien serait associé à un organe ou une fonction de l'organisme.

Comme bien d'autres massages, le shiatsu détend les muscles, facilite la circulation sanguine, améliore la mobilité articulaire, et regonfle le moral. On ressent en fin de massage un état de bien-être et de calme intérieur.

A noter pour les plus pudiques : le massage shiatsu peut se pratiquer habillé(e).

Le shiatsu : doigts et paumes des mains exercent de délicates pressions.

Massage thaïlandais : un moment de détente

Le massage thaïlandais est un concentré de bien-être. Il fait appel principalement à des étirements des muscles et des articulations. Il utilise aussi le pétrissage des muscles et la pression de certains points d'acupuncture. Il a pour objectif, comme le massage shiatsu (et bien d'autres massages d'origine asiatique), de rééquilibrer les énergies.

Le massage thaïlandais dénoue les tensions physiques et constitue une vraie solution détente, sans pour autant vous endormir.



Massage ayurvédique : pour réguler vos énergies

Le massage ayurvédique est un massage qui repose sur les bases de la médecine traditionnelle indienne. Pétrissage, pressions, étirements, frictions, tapotements... sont pratiqués sur le corps nu et huilé.

L'utilisation des huiles est très importante dans le massage ayurvédique. Certaines sont utilisées tièdes. Le massage détend réellement, réduit la tension nerveuse, et élimine la fatigue.

La réflexologie plantaire, un massage à orientation santé

La réflexologie plantaire est un massage des pieds d'origine chinoise. Le principe de base de ce massage est que chaque zone du corps (organe, glande...) se reflète sur nos plantes de pieds. Le massage de la zone en question au niveau du pied débloquerait les tensions présentes au niveau de la partie du corps correspondante.

Y a-t-il des contre-indications aux massages ?

Si vous êtes enceinte, évitez les massages, ou en tout cas, signalez-le absolument.

De même, n'allez pas vous faire masser sans avis médical si vous avez un cancer, une maladie cardiovasculaire, des problèmes de circulation, du diabète, une entorse ou des problèmes musculaires ou articulaires ou une maladie inflammatoire.

Quelques conseils...

-Si vous êtes pudique, pensez à demander avant le massage si vous devez être nue ou partiellement nue.

-Passez un peu avant le massage au cabinet du professionnel qui l'effectuera, pour vérifier la propreté des lieux... et éviter les mauvaises surprises.