



MASSAGES ORIENTAUX

Entre Sensualité
et Thérapie

Licence

L'auteur s'est efforcé d'être aussi précis et complet que possible lors de la création de cet ouvrage, malgré ceci, il ne peut en aucun cas garantir ou représenter l'exactitude du contenu de cet ouvrage dû à l'évolution et à la mutation rapide et constante d'Internet.

Bien que tout ait été fait afin de vérifier les informations contenues dans cet ouvrage, l'auteur n'assume aucune responsabilité concernant des erreurs, des omissions, d'une interprétation ou d'une compréhension contraire du sujet développé. Toutes formes d'offenses ressenties éventuellement par des personnes, peuples ou organisations seraient purement involontaires.

Dans les livres pratiques de Conseil, comme dans toute autre chose, il n'est fait aucune garantie de revenu. Les lecteurs sont avertis et doivent faire appel à leur propre jugement à propos de leurs propres capacités à agir en conséquence.

Ce livre n'est pas destiné à l'utilisation en tant que source légale en droits des affaires, de comptabilité ou de conseil financiers. Les lecteurs sont invités à faire appel à des services professionnels compétents en matière de législation, droit des affaires, comptabilité ou dans le conseil financier.

Cet ebook est protégé par un copyright, veuillez vous référer à la licence jointe pour connaître vos droits d'utilisation et d'exploitation.

Vous pouvez imprimer cet ebook si cela vous en facilite la lecture, mais pensez aussi à la nature et à notre environnement.

Sommaire

Just a touch	4
<i>Comment pratiquer ?</i>	6
Le massage indien	8
<i>Massage de la tête</i>	11
<i>Automassage contre le mal de tête</i>	15
<i>Massage du dos</i>	17
<i>Massage de la poitrine</i>	18
<i>Massage des jambes</i>	18
Le massage chinois	22
Le massage japonais	28
<i>Shiatsu</i>	28
<i>Amma</i>	31
<i>Tanaka</i>	35
Le massage thaï	40
Le massage tibétain	43
<i>Énergiser les mains</i>	44
<i>Massage des mains</i>	45
<i>Massage autour des yeux</i>	46
<i>Massage du visage</i>	48
Conclusion	51

Just a touch

La journée a-t-elle été particulièrement fatigante ? Venez-vous de passer huit heures devant votre ordinateur ? Vos lombaires ou vos cervicales vous font-elles souffrir ? Votre petit garçon refuse-t-il de s'endormir ? Avez-vous envie de bichonner votre conjoint avec tendresse ? Dans tous ces cas, pourquoi ne pas avoir recours au massage ?

Le massage, autrement dit le toucher, est une des formes de relation les plus anciennes qui soient. Les singes, déjà, à défaut de posséder les techniques de manipulation psychologique de nos hommes politiques, pratiquaient volontiers la manipulation physique à l'aide d'épouillages et de caresses qui valaient bien une campagne électorale.

Le massage humain, lui-même, est sans doute en grande partie issu de la nécessité de se remémorer l'époque paradisiaque où, bébé, on s'abandonnait avec délices aux manipulations de notre maman. Mais bien sûr, cette régression, à laquelle nous pouvons nous abandonner sans complexes, s'accompagne toujours d'un gain sur le plan de la santé.

Le massage est en effet un art thérapeutique. C'est un moyen de relaxation et de tonification, de communication et de connaissance de soi. Dans un monde où nous avons érigé tant de barrières pour nous protéger et où nous avons fini par nous isoler, il permet de recréer le contact, de renouer avec notre

langage intérieur et de prendre conscience de nos potentiels de guérison et de transformation.

De nombreux travaux scientifiques ont prouvé ses bienfaits physiques et psychologiques. Par la libération d'endorphines, hormones naturelles qui apaisent les douleurs, ou par l'éveil conscient du corps qui reconnaît et élimine d'anciennes émotions, le massage calme et répare.

Il s'exerce avant tout là où s'accumulent les tensions résultantes peut-être de mauvaises postures, de l'accumulation de stress ou de trop longues heures passées devant un écran d'ordinateur.

Différents mouvements aident à détendre des muscles endoloris et inconfortables, allègent des raideurs, stimulent la circulation sanguine et drainent les toxiques. À cela s'ajoutent de nombreux effets positifs : un sommeil profond, une énergie et une vitalité accrues, un apaisement du stress et des dépressions bénignes, et enfin une certaine amélioration de la santé de la peau puisque la stimulation de la circulation du sang et des lymphes assure aux cellules de l'épiderme une fourniture régulière en oxygène et en éléments nutritifs.

Comment pratiquer ?

Une séance de massage doit toujours être placée sous le signe de la relaxation et du bien-être. Par conséquent, il ne faut en aucun cas pratiquer lorsqu'on est pressé, de mauvaise humeur ou fatigué. Il s'agit, au contraire, de prendre son temps, de s'assurer de ne pouvoir être dérangé par rien ni personne, et de préparer l'ambiance en créant l'intimité avec un éclairage tamisé, voire une bougie aromatique.

La pièce sera toujours maintenue à une température agréable, ni trop chaude ni trop fraîche, mais restera bien ventilée. Un peu de musique relaxante peut également aider, à condition de ne pas déplaire au massé.

Le masseur portera des vêtements qui lui permettront de bouger sans entraves. Il se débarrassera par ailleurs de ses bijoux et de sa montre. Son odeur restera fraîche, sans parfums trop forts qui pourraient indisposer le massé.

Mais attention, les contre-indications sont nombreuses. Tout d'abord, il ne faut surtout pas masser un malade, qu'il soit diabétique, cardiaque, épileptique ou tout simplement fiévreux. On s'abstiendra notamment de se faire masser en cas d'hypertension, hypotension, atteinte arthritique de la colonne, ostéoporose, asthme chronique, maladies du système nerveux, antécédents de thrombose ou d'embolie, cancers. Les régions infectées ne doivent pas être touchées, pas plus que les verrues, grains de beauté, coupures, blessures ou zones de

chirurgies récentes, hémorragie récente, enflures, inflammations, ecchymoses, articulations enflammées, foulures ou veines variqueuses. Enfin, on évitera de masser une femme durant sa grossesse.

Toutes ces précautions prises, il ne vous reste plus qu'à vous livrer à cet art millénaire qui, surtout dans ses versions orientales, sait si bien conjuguer sensualité et thérapie.

C'est ici la fin du premier chapitre. Je vous invite à entrer dans le vif du sujet en découvrant le guide complet :

<http://www.abc-sante-forme.com/massages-orientaux/>

A votre plus grand bien-être,

Bernard

Just a touch	4
<i>Comment pratiquer ?</i>	6
Le massage indien	8
<i>Massage de la tête</i>	11
<i>Automassage contre le mal de tête</i>	15
<i>Massage du dos</i>	17
<i>Massage de la poitrine</i>	18
<i>Massage des jambes</i>	18
Le massage chinois	22
Le massage japonais	28
<i>Shiatsu</i>	28
<i>Amma</i>	31
<i>Tanaka</i>	35
Le massage thaï	40
Le massage tibétain	43
<i>Énergiser les mains</i>	44
<i>Massage des mains</i>	45
<i>Massage autour des yeux</i>	46
<i>Massage du visage</i>	48
Conclusion	51