



Le massage, une méthode de bien-être

■ Par le Dr Shahid Nasim



Le massage est une pratique universelle où chaque culture se vante de sa propre technique. Le massage est probablement l'un des « traitements » les plus anciens et les plus simples connus de l'homme et sans doute la méthode la plus prisée dans le milieu des médecines naturelles.

Le massage une technique très ancienne

Lorsqu'une partie du corps fait mal, nous posons spontanément les mains sur l'endroit concerné pour le soulager. Cette action procure un effet apaisant. Elle réduit les tensions musculaires, assouplit les articulations et favorise aussi une bonne circulation sanguine.

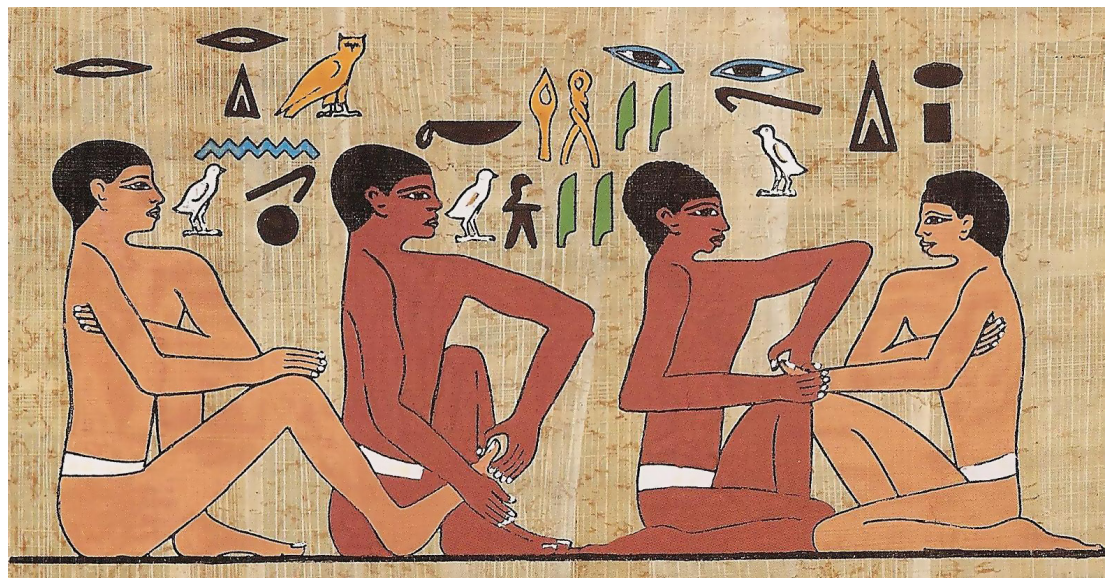
Le massage a certainement commencé comme un simple toucher, avant de devenir plus structuré quand on a constaté que les gens en tiraient profit. Le massage a d'ailleurs une histoire intéressante puisque Hippocrate, le père de la médecine, a écrit : « le médecin doit être expérimenté dans beaucoup de choses, mais assurément en frottant. » Frotter permet de renforcer une articulation trop lâche et de relâcher celle qui est trop rigide. Pline, le naturaliste romain, était régulièrement frictionné pour soulager son asthme, et Jules César, qui souffrait d'épilepsie,

était pincé chaque jour pour soulager sa névralgie et ses maux de tête.

Con-Fu Toa Tse est un texte médical chinois, daté d'environ 1800 avant JC qui rend compte des premières applications d'une technique de massage à des fins thérapeutiques. Certaines traces ont été trouvées dans le tombeau d'Ankhemahor représentant des hiéroglyphes égyptiens (voir image ci-dessous) qui ressemblent à des techniques de réflexologie. Les massages réguliers dont jouissait Cléopâtre ont eu des effets rajeunissant, qui l'ont aidée à conserver sa silhouette juvénile, car un bon massage facilite une bonne circulation du sang, détend et tonifie les muscles, ce qui justifie sa réputation « anti-âge ».

Les cultures orientales ont toujours considéré le massage comme important, mais en Occident, au Moyen-Âge, le massage a été abandonné parce que l'Église enseignait que tous les plaisirs de la chair entravaient le développement spirituel. Ce n'est qu'au début du 19^e siècle

Les cultures orientales ont toujours considéré le massage comme important.



qu'un Suédois, Per Henrik Ling, a développé le « massage suédois », basé sur sa connaissance de la gymnastique et des techniques grecques, romaines, chinoises et égyptiennes. En 1813 le premier collège d'enseignement du massage a été fondé à Stockholm et, depuis, l'art du massage a été pratiqué dans tout le monde occidental. Aujourd'hui, beaucoup pensent que le massage est une forme de traitement « médical », utilisé pour éliminer le stress, les tensions et les traumatismes émotionnels.

Le massage d'accompagnement au bien-être

Le massage de bien-être nous met en contact avec notre corps et en relie toutes les parties que nous percevons alors vivantes et en harmonie. Il induit le relâchement du corps, de l'esprit et privilégie la rencontre avec nos ressources. Il confirme et nourrit notre vitalité et notre énergie créative, notre sensibilité et notre joie de vivre. Durant un massage, le niveau général de tension nerveuse s'abaisse, provoquant une réduction de la tension musculaire et de la pression sanguine. On constate aussi une amélioration de la circulation et de l'élimination des toxines. Mais, les effets du massage sont aussi psychologiques. En exerçant à la surface de la peau toute une gamme de pressions et de manipulations, on stimule un nombre important de tissus : muscles, vaisseaux sanguins, vaisseaux lymphatiques, système nerveux, car sous la peau se trouvent des terminaisons nerveuses sensorielles. Le massage peut avoir un effet calmant ou stimulant, selon l'orientation qu'on souhaite lui donner.

Une technique très efficace

Le massage thérapeutique est efficace contre les malaises physiques causés par le stress (maux de dos, manque d'énergie, insomnie). La différence entre le massage classique et le massage thérapeutique est que le premier est traditionnellement utilisé et conseillé en cas de douleurs musculaires, de crispation ou de stress, de mobilité réduite. Le deuxième a lui une action sur la peau, mais aussi sur la circulation, le système nerveux, la digestion et la fonction rénale.

Aujourd'hui, le massage est considéré comme une panacée pour tous les maux, de l'épilepsie à la sinusite, en passant par les entorses articulaires et les ligaments. Cette technique vous garde donc en pleine forme et préserve votre jeunesse. Vous retrouvez un sentiment général de détente et de confort. Un massage n'est plus un luxe, mais une partie essentielle d'une vie

saine. C'est un moyen naturel de relaxation ou de stimulation pour le corps, l'âme et l'esprit. Il aide à retrouver l'équilibre physique et à préserver l'harmonie.

Un programme santé

Il y a plus de 15 ans, j'ai créé une huile corporelle fluide qui pénètre facilement dans l'épiderme. Avec plus de 40 plantes, elle est spécialement conçue pour la purification de corps après la chimiothérapie et la radiothérapie lors de cancer. Les plantes permettent d'éliminer les toxines et de renforcer le système immunitaire, de libérer des tensions et les blocages intérieurs. Elle fait merveille associée au baume Kamran à base d'herbes qui soulage les courbatures, les raideurs (nuque, cou, dos), les crampes et permet également l'échauffement des muscles avant une activité physique. Ce baume bienfaisant pénètre facilement dans l'épiderme et procure une très agréable sensation de détente et de revitalisation.

J'ai développé ma propre technique de massage thérapeutique pour la purification du corps et détoxifier l'organisme après un traitement de chimiothérapies et radiothérapies et j'ai donné régulièrement des cours et séminaires pour former les gens, kinés, infirmiers et praticiens. J'ai l'intention aussi d'organiser les stages de ma technique de massage pour les adhérents de l'ABE afin qu'elle continue son action extraordinaire. Les personnes intéressées doivent prendre contact avec le secrétariat de l'ABE.

Le programme sera :

- **Harmoniser les systèmes intrinsèques du corps,**
- **Éliminer les toxines et renforcer le système immunitaire,**
- **Réduire les facteurs stressants,**
- **Activer la régénération physique et psychique,**
- **Libérer des tensions et blocages intérieurs,**
- **Éliminer des agents pathogènes, libérer des nouvelles énergies,**
- **Améliorer la sensibilité et la perception sensorielle, etc.**

Le massage pour éviter les maladies

De nos jours, dans notre société survoltée, le massage est l'un des moyens les plus simples pour se recentrer et retrouver en une heure une sérénité comparable au « zen ». Le massage bien-être est donc une authentique méthode de prévention des maladies. ■



Aujourd'hui, le massage est considéré comme une panacée pour tous les maux.