

# Techniques de massage (MN)

## Définition

Les différentes techniques de massage font partie des méthodes de traitement courantes des praticiens naturopathes.

## Origine

Les racines de la naturopathie traditionnelle européenne (NTE) remontent à la Grèce antique. La médecine humorale (théorie des humeurs) développée par Hippocrate (460-377 av. J.-C.) et Galien (129-199 ap. J.-C.) établit les bases conceptuelles sur lesquelles repose la naturopathie. Les travaux du médecin et alchimiste Paracelse (1493-1541) exercent une influence déterminante sur le développement de cette discipline. Paracelse met la nature au centre de ses théories et il estime que pour chaque pathologie, il existe un remède dans l'environnement naturel. C'est surtout au XIXe siècle que de très nombreux médecins et naturopathes, comme Sebastian Kneipp (1821-1897) ou Johann Schroth (1789-1856) se penchent sur les principes de la naturopathie et développent leurs propres approches thérapeutiques. C'est ainsi qu'avec le temps, un ensemble complet de traitements voit le jour, offrant de très nombreuses perspectives diagnostiques et thérapeutiques.

De tous temps, les techniques de massage, que les praticiens apprennent dans le cadre de leur formation, ont occupé une place importante au sein de la naturopathie. Ces méthodes incluent notamment le massage classique, le massage des points réflexes plantaires ou musculaires, le drainage lymphatique ou encore le massage du tissu conjonctif. Chaque école développe, en outre, ses propres spécialités, comme le massage du côlon ou le massage thérapeutique.

## Principes

Le massage est l'une des plus vieilles techniques thérapeutiques au monde et ses vertus curatives ont été reconnues par toutes les cultures. En marge du massage classique, plusieurs méthodes spécifiques sont apparues avec le temps, par exemple le drainage lymphatique ou la réflexologie.

Grâce à différentes manipulations, le masseur provoque une stimulation de la peau et des tissus sous-cutanés, qui est captée et diffusée par les terminaisons nerveuses. Les mouvements de pétrissage et de frottement apaisent les tensions et soulagent les douleurs. Le massage agit également sur le système nerveux végétatif, ce qui permet d'influer de manière positive sur certaines fonctions physiologiques, comme la respiration, la digestion et la circulation, et de stimuler les forces auto-curatives de l'organisme.

A noter que les massages stimulent fortement la production et la régulation des neurotransmetteurs (sérotonine, noradrénaline, dopamine) qui jouent un rôle prépondérant sur les système endocrinien et nerveux.



A quoi s'attendre ?

Il est demandé de se dévêtir et de ne conserver que des sous-vêtements ne craignant pas l'huile (des sous-vêtements jetables peuvent être fournis sur demande) ; on prendra également soin de retirer les bijoux et autres piercing afin de ne pas gêner le massage.

La personne s'allonge ensuite sous un drap : je ne découvre que la partie à masser. Le mélange des techniques de massage et l'écoute attentive des besoins et des réactions du corps me permettent de répondre précisément aux attentes.

Je demande aussi parfois à la personne de «participer» en contractant et relâchant des zones musculaires, en respirant consciemment ou en prêtant attention. Cela rend le soin plus riche et vivant et on repart avec la sensation d'avoir «retrouvé» son corps.

Le rythme d'un massage par mois me semble idéal : cela laisse le temps à votre corps et votre mental de digérer chaque soin sans créer d'habitude. Ainsi chaque mois vous vous permettez un ressourcement et une reconnexion profonde.

Pour des situations aiguës, mal de dos, périodes stressantes, chocs... les séances pourront être plus rapprochées : une fois par semaine ou par quinzaine sur un à trois mois en général. Par la suite elles peuvent s'espacer.

