

Pour les explications si besoin et pour info

INTRODUCTION ET BREF HISTORIQUE DU MASSAGE ABHYANGA

Introduction

Le massage abhyanga utilise les propriétés des huiles et agit sur l'énergie vitale ; en permettant la relaxation et la revitalisation de tout le corps, il constitue un excellent moyen pour retrouver équilibre, santé et bien-être.

Histoire

Le massage abhyanga, dérivé du système de santé « [ayuverda](#) », tient ses origines de l'Inde ancienne. Pratiqué depuis plus de 5 millénaires, il a été transmis oralement de génération en génération, jusqu'à sa retranscription dans les textes sacrés de la communauté des « vedas ». Ses techniques sont également influencées par les médecines égyptienne, chinoise, tibétaine, perse, romaine et grecque.

MASSAGE ABHYANGA : TECHNIQUES ET BIENFAITS

Techniques

Le massage abhyanga repose sur des principes physiques et spirituels. Touchant le corps dans sa totalité, il prend en compte les sept chakras, les nadis et les [marmas](#) : ces points stratégiques, stimulés par différentes méthodes, adaptées à la constitution du client, sont qualifiés de zones sensibles et agissent sur la circulation de l'énergie vitale dans tout l'organisme.

Bienfaits

Les vertus des huiles chaudes, associées à la précision et la rigueur du praticien, font du massage abhyanga une pratique recouvrant un nombre important de bienfaits. A la fois tonifiant et apaisant, il favorise un mieux-être généralisé, apportant ainsi une harmonie totale entre corps et âme. Fondé sur le principe de la circulation de l'énergie, de part et d'autre de l'organisme, il stimule le cerveau et tous les systèmes, tout en redonnant à la peau sa douceur et son élasticité, grâce aux propriétés nutritives des huiles. Finalement, cette pratique agit autant sur le physique que sur le psychique, favorisant ainsi une plus grande tonicité et une meilleure résistance au stress et tensions du quotidien.

Spécificités

L'abhyanga est particulièrement reconnu pour son action positive sur nos [humeurs](#) : ses fonctions régulatrices permettent, en effet, d'équilibrer le système nerveux, système digestif, système lymphatique..., offrant ainsi un profitable bien-être aux sujets les plus stressés. En optimisant l'énergie vitale de son patient, le masseur favorise sa concentration et l'encourage à la méditation. Relâché, l'esprit bénéficie d'un appréciable apaisement, tout en parvenant mieux à gérer les émotions de la vie quotidienne. D'un point de vue concret, le recours régulier à ce type de manœuvres, permet de réduire toutes les manifestations directes d'un état nerveux (insomnies, maux de tête...) et conséquences de déséquilibres liés à l'hygiène de vie et à une mauvaise nutrition provoquant de l'acidité dans le corps des tensions musculaires, des ballonnements, de la constipation ou des diarrhées...

COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE DE MASSAGE ABHYANGA ?

Déroulement d'une séance

Le [massage abhyanga](#) se délivre traditionnellement sur une table prévue à cet effet : le client est, dans un premier temps, invité à s'y allonger confortablement, en sous-vêtement et couvert d'une serviette. Le premier contact physique s'opère par de légères pressions, tandis que les manipulations suivantes ciblent l'application d'une huile chaude sur tout le corps. Afin d'encourager une pénétration profonde de la solution dans l'épiderme, les gestes se veulent à la fois doux et précis. Ils prennent peu à peu de l'ampleur pour traiter toutes les zones du corps au rythme de pressions exercées sur des points spécifiques (pétrissages, effleurages, frictions ou percussions sont méthodiquement utilisés, tant au niveau du ventre, du torse, des bras, des jambes, du dos et de la tête ainsi que sur le visage et le cuir chevelu.

Recommandations

Connu pour ses propriétés apaisantes et relaxantes, l'abhyanga est particulièrement efficace pour soulager les douleurs, le stress et redynamiser le corps. Cette pratique est aussi associée au bien-être : idéale en complément d'un suivi thérapeutique, elle ne peut en aucun cas s'y substituer. Ne négligez pas votre suivi médical si vous avez des pathologies diagnostiquées! De plus, en vue de bénéficier efficacement du savoir-faire du praticien, prenez soin de lui livrer vos attentes et besoins en fonction de votre état de santé : il ne pourra que mieux adapter ses méthodes à votre profil.

Pour le massage des pieds... j'utilise des BOLS KANSU