# Les massages thérapeutiques

et leurs techniques

Le massage thérapeutique s'inscrit dans un protocole de soin pour répondre aux besoins spécifiques de la personne et établit des cibles thérapeutiques

## Qu'est-ce qu'un massage thérapeutique ?

Le massage thérapeutique ou massothérapie allie les bienfaits d'une séance de soins énergétiques avec ceux d'un moment de détente par l'application de techniques manuelles de massage. On parlera alors de toucher thérapeutique et de soin par imposition directe sur les tissus vivants. Ces soins pourront agir sur la peau, les muscles, les tendons, les ligaments, l'ensemble des capteurs sensoriels et vise l'amélioration de la santé. Le massage thérapeutique se différencie des pratiques relaxantes par son principe de guérison en agissant sur des zones ciblées et/ou l'ensemble du corps, mais également car il définit des cibles thérapeutiques et peut s'appuyer en complément sur les vertus de l'olfactothérapie (impact neurophysiologiques), de la chromothérapie, de l'acupressure, de l'ostéo douce, etc.

## Qu'est-ce qu'une cible thérapeutique ?

Le ciblage thérapeutique est un concept de traitement adapté aux caractéristiques des maux de chaque patient. Il découle naturellement dans le cadre des massages thérapeutiques de la meilleure connaissance des pathologies tant d'un point de vu médical que symbolique.

A chaque cible identifiée peut correspondre un médium spécifique capable d'optimiser le résultat, le processus de bien-être, l'amélioration de la santé.

Vers un traitement individualisé

Cette nouvelle approche de traitement centré sur le psycho-corporel induit une bonne connaissance des effets et caractéristiques de chaque médium :

- Equilibrer le métabolisme et l'organisme
- Eliminer certaines toxines
- Optimiser la micro-circulation sanguine…

Art Ka Di
ART ET BIEN-ÊTRE

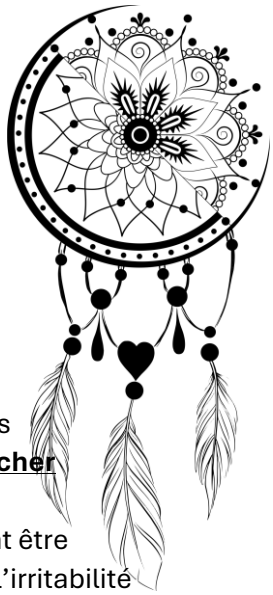
N° SIRET **930 709 100 00026**

47 rue saint Jacques 91490 Milly la forêt
Tél. 01.46.44.94.29 – contact@artkadi.com
Site web : www.artkadi.com - Code RNN : 9412Z

Contenu protégé par les droits d'auteurs @Mars 2025

# Les massages thérapeutiques

et leurs techniques



## Le toucher thérapeutique ou soin par imposition des mains :

Le massage thérapeutique manuel se distingue des pratiques relaxantes en s'inscrivant dans un protocole de soin. Les gestes s'adapteront par pression, étirement, stimulations des points énergétiques au regard des besoins du corps (les tensions et/ou blessures psych-corporelles). On pourra alors parler de **toucher thérapeutique, de soin par imposition directe** sur les tissus, les muscles, les tendons, les ligaments ...Différentes techniques et différents médiums pourront être sollicités pour réduire l'anxiété, diminuer les syndromes dépressifs, amoindrir l'irritabilité neuromusculaire, augmenter les capacités de récupération, et la performance musculaire.

## Les différentes techniques de massage thérapeutiques par imposition manuelle :

**L'effleurage** prépare le corps à recevoir le massage en chauffant les muscles et favorisera la pénétration du médium de massage (Baume/huile/onguent/eaux chromatiques/miel/bougies chaudes...).

Pratiqué lentement avec la paume de la main par mouvements circulaires, il vise la relaxation en ayant des bénéfices sur les états anxieux, les tensions musculaires. D'intensité modéré, il vise la stimulation des réseaux sanguins et lymphatiques

**La friction** d'intensité modérée à forte se pratique avec l'extrémité des doigts uniquement. Si l'effleurage n'a d'effets qu'au niveau de l'épiderme, la friction quant à elle atteindra toutes les couches tissulaires. Cette technique favorise la production de chaleur et entame le processus de brûlures des graisses

**Le pétrissage** permet la délocalisation des graisses en évacuant certaines toxines, de regagner en souplesse. L'intensité du geste, le rythme de pétrissage et sa pression permettront le détachement des tissus lipidiques en profondeur au profit de la mobilisation musculaire.

**Le tapotement** s'effectue par percussion hachurée dite « claquade ». Il est stimulant et préconisé dans l'entretien corporel des sportifs de haut niveau et augmente la force vibratoire en amont d'un effort physique intense.

Art Ka Di
ART ET BIEN-ÊTRE

N° SIRET **930 709 100 00026**

47 rue saint Jacques 91490 Milly la forêt
Tél. 01.46.44.94.29 – contact@artkadi.com
Site web : www.artkadi.com - Code RNN : 9412Z

Contenu protégé par les droits d'auteurs @Mars 2025