



A. Qu'est-ce qu'un massage californien ?

Le massage californien se pratique allongée sur une table de massage. Le masseur applique des mouvements tour à tour fluides et vigoureux sur le tissu superficiel de l'ensemble du corps, à l'aide d'huiles naturelles délicatement appliquées avec les deux mains sur le corps. Les manœuvres s'enchaînent sans discontinuer tout au long de la séance qui peut durer entre 50 min et 1h30.

L'effort du masseur se concentre sur les nœuds de tension du corps du patient, qui sont les récepteurs et symptômes psychosomatiques du stress que sa vie de tous les jours lui impose. A l'issue de la session de massage californien, le patient se

sent apaisé, détendu, régénéré avec un grand ressenti de bien-être, pendant le massage, la personne s'évade complètement, elle lâche prise sur la vie de tous les jours...

B. Définition et bienfaits du massage californien

Le massage californien libère des tensions et du stress, parce que c'est son objectif principal. Mais parce que les gestes et les intensités sont variés, il permet également de relancer la circulation sanguine pour un effet drainant non négligeable. Enfin, particulièrement enveloppant, il permet au massé de reprendre conscience de son propre corps.

Les vertus du massage californien apparaissent de plus en plus nombreuses aux spécialistes, qui auparavant recommandaient des traitements chimiques à certains des grands maux de notre époque.

Une session de massage californien permet de :

- ✓ Soulager les tensions (physiques et mentales)
- ✓ Soulager la contraction des muscles dues à des processus psychosomatiques
- ✓ Rééquilibrer la dépense émotionnelle
- ✓ Augmenter la sensibilité et la conscience des récepteurs du corps d'une part, et de l'esprit d'autre part

De plus en plus de médecins et de psychologues prescrivent le massage californien comme partie intégrante du traitement de maladies qui auparavant n'étaient traitées que chimiquement :

- ✓ L'anxiété, la peur, l'insécurité, la dépression, le stress, la fatigue, l'insomnie
- ✓ Les maux de têtes récurrents, la migraine
- ✓ Les douleurs de dos, la tension musculaire
- ✓ Le sentiment psychologique de déconnexion avec le moi

C. Qui peut bénéficier d'un massage californien ?

Toutes celles et tous ceux qui ne parviennent pas à se détendre peuvent prétendre à ce massage. Les personnes fatiguées, stressées ayant du mal à lâcher prise, sont faites pour le massage californien. C'est un soin d'écoute et de profond relâchement.

Le massage californien est ouvert à tous, quel que soit l'âge. Il est particulièrement efficace pour soulager les actifs stressés, ainsi que les patients après 50 ans souffrant de douleurs chroniques.

D. Contre-indications ?

- ✓ Femmes enceintes (après 3 mois, il est possible de se faire masser par des personnes formées à ce type de massage)
- ✓ Sciatique, cancer, psoriasis, eczéma, fièvre, phlébite, hémophilie

En tout état de cause, ce massage ne s'apparente à aucune pratique médicale, ni paramédicale. Il ne s'agit pas d'un massage thérapeutique, mais d'un massage bien-être relaxant/détente.