

définition - Massage californien

Le massage californien est une approche globale qui vise la détente physique autant que psychique.

Cette technique de massage emploie de longs mouvements, lents et fluides, permettant une profonde relaxation.

Elle combine des effleurages, des pétrissages, des frictions, des percussions, des vibrations, des mobilisations et des étirements très doux.

Si le massage commence par des mouvements légers et enveloppants, les manœuvres s'enchaînent et s'intensifient pour soulager des tensions plus profondes. Le massage peut donc être apaisant ou, au contraire, tonique et puissant selon les besoins. Plus la personne massée s'abandonne à l'expérience, plus la qualité de celle-ci est éprouvée.

La technique du massage californien a été créée par Margaret Elke. Elle l'a enseignée aux États-Unis et en France, entre autres comme outil complémentaire au travail psychothérapeutique. Cette technique est devenue populaire à partir des années 1980.

Ses bienfaits

- Entretien le bien-être et renforce la vitalité
- Soulage certaines tensions liées au stress
- Relâche les tensions en général
- Aide à éliminer les toxines
- Raffermit les muscles
- Favorise la circulation sanguine et lymphatique
- Adoucit et assouplit la peau
- Assouplit les articulations

Il n'existe pas d'organisme officiel encadrant la formation au massage californien.

Ce sont les associations professionnelles qui veillent à ce que les normes de qualité soient respectées, autant pour la formation que pour la pratique.

J'ai été formée par l'Ecole Nationale de massage Azenday (formation certifiante).

Le Massage californien est un massage de bien-être, à but non thérapeutique.