



Psycho-Logos

Être, en Conscience

Massage assis

Le massage assis est le nom habituellement donné à un soin dans lequel la/le bénéficiaire est :

- **assis(e)** sur une chaise ergonomique
- **habillé(e)**
- durant **15 minutes**
- massé(e) au dos, épaules, bras, mains, tête, nuque, hanches et jambes
- au moyen de pressions, étirements, tractions
- en un enchaînement prédéfini (*kata*).

En plus d'être **stimulant**, ce soin permet d'atteindre un état de **relaxation** et de bien-être intérieur. Une **pause** idéale dans ou après une journée stressante.

En pratique

Je propose des séances en cabinet (individuel et petits groupes), sur le lieu de travail (groupes de min. 4 personnes) ou lors d'événements (min. 1h).

Un espace de 3m² est à prévoir pour installer la chaise.

Bénéfices

Combinant les effets bénéfiques ¹ du toucher et du massage, le massage assis :

- amène le **relâchement** musculaire,
- améliore la **vigilance**,
- améliore la fonction **immunitaire**,
- renforce le schéma corporel,
- réduit la douleur,
- réduit les hormones de stress,
- réduit l'agressivité,
- soulage les symptômes dépressifs,
- favorise le **lien** social.

Le tout en un **temps record** : 15 minutes.

Dans un cadre professionnel, autant la personne massée que l'employeur profitent ainsi des effets positifs du massage sur son bénéficiaire.

Origines

À l'origine du massage assis, l'Anma ² est une approche énergétique basée sur les principes d'acupression des **médecines traditionnelles japonaise** et chinoise, qui a donné naissance au shiatsu. Il se pratique couché ou sur chaise. Une variante assise a été développée par David Palmer au début des années 1980, en vue d'être utilisée en tout lieu et en peu de temps – entre autres en entreprise. C'est dans cette lignée que se place la forme que je propose.

Pour en savoir plus

Vous pouvez me contacter pour poser toutes vos questions. Vous trouverez également plus d'information sur mon site.

Emmanuel Donnet / +32 479 58 22 63 / Bruxelles
emmanuel@psycho-logos.be / massage-assis.be

1 Références : Touch Research Institute — « La Solution intérieure » ; Janssen, Th. ; Press Pocket, 2006 — « Massage Therapy Reduces anxiety and enhances EEG pattern of alertness and math computations » ; International Journal of Neuroscience, 1996

2 Du japonais Anma (按摩) traduisible par "calmer avec les mains". Aussi appelé Amma, prononciation occidentalisée.