



Les Différents Types et Techniques de Massage



MassageEnFamille.com

Vous avez envie d'une séance de massage, mais ne savez pas de quel type?

MassageEnFamille.com

Il faut dire que vous avez pléthore de choix!

Massage Balinais, Suédois, Californien, Oriental... Vous êtes perdus dans les nombreuses techniques de massage? Pas de panique, je vous dit tout sur les divers types de massages existants pour choisir celui qui vous correspond le mieux. Comment choisir son type de massage et quelles sont les techniques les plus répandues... Ce guide va vous aider à choisir la meilleure façon de vous détendre avec le massage.

Quels massages pour quels bienfaits ?

Si vous désirez retrouver de l'énergie et rééquilibrer votre organisme, optez plutôt pour le Massage Shiatsu.

Si vous souhaitez agir sur le bon fonctionnement de votre organisme, pensez à la Réflexologie ou au Massage Thaïlandais.

Le Massage Oriental va détendre et assouplir vos muscles alors que le Massage Suédois va les raffermir et les assouplir.

Le Massage Balinais permettra de vous tonifier le corps.

Pour détoxifier le corps et se débarrasser des tensions nerveuses, les Massages Ayurvédiques pourront faire des miracles.

La Relaxation Coréenne, le Massage Californien et le Massage Amma Assis sont indiqués pour détendre le corps, éliminer les tensions physiques et psychiques.

Le Massage Cachemirien, quant à lui, favorise l'éveil des sens.

Conseil pour un premier massage :

Pour une première expérience, il est préférable de s'orienter vers le Massage Suédois, considéré comme la pratique la plus classique et la méthode la plus répandue.

Il s'agit de l'approche qui correspond le plus aux idées que se font la plupart des gens sur les massages, vous n'aurez donc aucune crainte.



MassageEnFamille.com

Quels sont les critères à prendre en compte avant un massage ?

Légalement, un massage Thérapeutique est effectué par un kinésithérapeute sur prescription médical.

Si votre massage ne se fait pas obligatoirement chez le kiné, c'est qu'il s'agit d'un massage Bien-Être.

Un massage se choisit en fonction de ses besoins. Avant de vous orienter vers tel ou tel type de massage, vous devez bien étudier vos attentes et vos besoins. Même si les massages concourent au bien-être de votre organisme, chacun d'eux possède des vertus thérapeutiques différentes.

Divers critères sont à prendre en compte:

- la technique employée,
- la qualité du masseur (masseur professionnel ou amateur),
- ce que vous souhaitez et vos attentes par rapport au résultat,
- les produits utilisés lors du massage (huiles de massages, baume...),
- l'temps que vous souhaitez y consacrer : la durée d'un massage varie selon la technique ; comptez 20 minutes pour un Massage Assis, et jusqu'à 2 heures pour un Massage Ayurvédique.
- l'environnement où sera effectué le massage (domicile, bureau, salon de massage, etc.)
- et bien-sûr le prix (qui sera variable en fonction du lieu ou vous vous faite masser et la durée du massage).

On n'y pas pense pas tout de suite mais avant de choisir son type de massage, n'oubliez pas de prendre en considération la tenue adaptée à ce massage. Habits légers, sous-vêtements ou nudité... En effet, la personne massée ne porte pas les mêmes vêtements selon la méthode employée. Prenez connaissance de cette information afin de ne pas être gênée au moment du massage.

Généralement, vous devrez vous vêtir d'habits légers dans lesquels vous êtes à l'aise. Certains professionnels vous proposeront un peignoir à enfiler. Certains massages requièrent que la partie traitée soit découverte. Le Massage Californien se pratique normalement nu(e).

Si vous êtes pudique, n'oubliez pas de vous renseigner.



Où se faire masser ?

Vous pouvez vous faire masser chez un kinésithérapeute, dans un institut de beauté, dans un espace forme et bien-être, dans un spa ou dans un centre de thalassothérapie.

Certains professionnels interviennent chez vous, dans votre salon, ou sur votre lieu de travail.

Contre-indications générales au Massage :

- les personnes ayant une ou des fractures
- les personnes atteinte de maladies aiguës
- les personnes avec des problèmes circulatoire et cardiaques ou les personnes ayant des antécédents de pathologies cardio – respiratoires
- les personnes ayant une maladie dermatologique (Eczéma, dermatite...)
- les personnes hémophiles
- les personnes présentant des signes de phlébite ou en ayant une de confirmée
- les personnes atteinte d'inflammation articulaire ou de maladie osseuse.



MassageEnFamille.com

Allez maintenant assez parlé, je vous laisse découvrir le **Tableau de 50 Types de Massage** avec leur origine, leurs bienfaits, leurs contre Indications, la zone concernée par le massage en question, le degré de tonicité, la tenue qu'il vous faudra adopter pour recevoir chacun des massages, le matériel et les techniques que votre masseur va utiliser durant le massage, la durée et enfin le prix donner à titre indicative car très variable.

Remarque importante : j'ai essayé de classer tous les différents massage dans le minimum de catégorie possible pour essayer de clarifier les choses. Si j'en ai oublié un, si vous trouvez que je n'ai pas assez bien parlé d'un autre....et bien je m'en excuse!

Je ne recherche pas à léser ou blesser tel ou tel personne ou tel ou tel pratique, je veux simplement ... essayer d'être le plus exhaustif possible tout en simplifiant au maximum!

Alors maintenant que c'est dit, c'est parti!



Tableau de 50 Types et Techniques de Massage



MassageEnFamille.com

MassageEnFamille.com

Nom	Origine	Bienfaits	Contre Indications*	Zone	Degré de tonicité**	Tenue	Support	Matériel et techniques	Durée	Tarifs***
Massage Amma	Le massage Amma provient du An-mo , un massage appartenant à la médecine traditionnelle chinoise. Il y a quelque 1300 ans, la technique s'est transportée au Japon. Sous l'influence nipponne, elle s'est transformée en séquences (katas) et adaptée aux besoins de chaque région du corps. Bien que le massage Amma soit peu connu en Occident, il a donné naissance au massage shiatsu.	Le massage Amma est une approche globale utilisée à la fois comme méthode de prévention, de traitement et de relaxation La philosophie du Amma est d'apaiser à la fois le corps et l'esprit. Cette approche millénaire globale a pour objectif la prévention des problématiques musculo-squelettiques et l'amélioration de la circulation dans le corps. C'est un massage énergisant qui stimule le système nerveux et circulatoire, élimine les toxines et soulage les tensions musculaires. En plus d'être stimulant, il permet de relaxer profondément et d'atteindre un état de bien-être intérieur.	-Contre indications générales (C.I.G) du massage* -Immédiatement après un repas, à la suite d'une intervention chirurgicale majeure -non recommandé pour les femmes enceintes	Le corps entier	Tonique	En sous vêtement sous un drap ou habillé avec des vêtements amples	Allongé sur une tables massage ou au sol	Au choix la massage peut se pratiquer avec une huile de massage ou sans sans huile et sur les vêtements. La technique s'apparente à l'acupression. Il est réalisé par une série de mouvements exercés sur des points spécifiques (appelés tsubos) situés le long des canaux d'énergie (les méridiens).	1 h à 1h30	60 à 150 euros
Massage Amma Assis	Le massage Amma assis est un dérivé du massage Amma et a été développé aux USA par David Palmer dans les années 80. Il se pratique sur une chaise et exclut le traitement des jambes	-Eliminer les troubles physique et psychologique -Une pause courte relaxante et énergisante -Stimule les systèmes nerveux et cirulatoire	- Contre indicaions générales (C.I.G) du massage* -non recommandé pour les femmes enceintes	La partie haute du corps	Tonique	Habillé	Chaise de massage	Enchaînement d'un Kata qui regroupe 23 gestes précis effectués sur les épaules, le dos, la nuque et les bras	20 à 40 min	30 à 80 euros

Nom	Origine	Bienfaits	Contre Indications*	Zone	Degré de tonicité**	Tenue	Support	Matériel et techniques	Durée	Tarifs***
Massage Assis	Utilise des techniques du massage Suédois	Réalisé en entreprise améliore le bien-être des employés et prévient les blessures dues aux mouvements répétitifs ou aux postures de travail Pour les personnes âgées, à mobilité réduite ou les femmes enceintes, le massage assis peut représenter un moyen plus confortable pour recevoir un massage	-C.I.G	La partie haute du corps	Peu tonique	Habillé ou torse nu	Chaise de massage	Huile de massage si torse nu	30 min	30 à 70 euros
Massage Ashiatsu	Japon	-Détend les muscles -Aide à éliminer les toxines -Améliore la posture -Aide à diminuer les douleurs chroniques	- C.I.G - Grossesse - Augmentation mammaire - Arthrite - Hernie discale - Chirurgie récente des yeux	Le corps entier	Tonique Le praticien utilise ses mains et ses pieds	En sous vêtements	Allongé au sol ou sur une table Le praticien pourra être debout sur vous.	Huile, gel ou crème		
Massage Ayurvédique Abhyanga	Le massage abhyanga se base sur l'ayurveda, mot en sanskrit qui signifie « science de la vie ». L'ayurveda est une médecine traditionnelle indienne qui prend racine il y a plus de 2000 ans	Les mouvements englobants du massage abhyanga permettent de détendre les muscles, de nourrir les tissus et d'agir sur le système nerveux. - Renforcer le tonus musculaire - Lutter contre l'insomnie - Renforcer le système immunitaire - Assouplir les articulations L'abhyanga aide à accroître l'énergie, à améliorer la concentration et à mieux gérer ses émotions.	- C.I.G	Le corps entier	Très peu tonique	En sous vêtements	Allongé au sol ou sur une table de massage	Huile de massage	45 min à 2 heures	50 à 200 euros
Massage Ayurvédique Kansu	Inde	- Lutter contre le stress - Améliorer le sommeil	- C.I.G	Les pieds, la tête et le cou	Peu tonique	Habillé	Au sol ou sur une table de massage	Utilise un Bol Kansu fabriqué avec un alliage de 5 métaux	30 min	25 à 40 euros

Nom	Origine	Bienfaits	Contre Indications*	Zone	Degré de tonicité**	Tenue	Support	Matériel et techniques	Durée	Tarifs***
Massage Ayurvédique Kalari	Inde	- Pour les sportifs	- C.I.G	Le corps entier	Tonique	En sous vêtements	Allongé au sol ou sur une table de massage	Huile de massage	1 à 2 heures	60 à 200 euros
Massage à la Bougie	Thaïlande ? La fonte de la bougie produit de la cire liquide qui se transforme en huile de massage hydratante	En plus de ses vertus anti-stress, relaxantes et calmantes, le massage à la bougie nourrit la peau et lui redonne de l'élasticité. Vous ressentirez un réel confort, un sentiment de bien-être et un apaisement des sens. Conseillé pour les peaux sèches et sensibles.	-C.I.G	Le corps entier	Très peu tonique	En sous vêtements	Allongé au sol ou sur une table de massage	Les bougies de massage sont des bougies spécifiques ,100 % naturelles à base de cire végétale ou d'abeilles et enrichies en huiles essentielles, senteurs propices à la décontraction.	30 min à 2 heures	50 à 200 euros
Massage aux Balles de sel Himalayen	Complément du massage suédois ou californien	-Elimination des toxines -Apaise les tensions et tonifie les muscles -Exfolie la peau en douceur	-C.I.G -Eviter le trajet d'une varice saillante	Le corps entier	Très peu tonique	En sous vêtement	Allongé au sol ou sur une table de massage	Balles de sel Himalayen chauffées avec ou sans huile	1 à 2 heures	60 à 200 euros
Massage aux Balottins d'herbes	Accessoire du massage Thaïlandais	-Exfolie la peau -Contribue a une meilleure circulation sanguine -Décontracte les muscles	-C.I.G -Déconseillé par temps chaud -Problèmes cardio vasculaire -Diabète -Varices -Obésité	Le corps entier	Peu tonique	En sous vêtement	Allongé au sol ou sur une table de massage	Balles de coton garnies d'herbes médicinales ou aromatiques broyées	1 à 2 heures	60 à 200 euros

Nom	Origine	Bienfaits	Contre Indications*	Zone	Degré de tonicité**	Tenue	Support	Matériel et techniques	Durée	Tarifs***
Massage aux Bambous	Afrique	-Lutte contre la fatigue et le stress -Stimule circulation sanguine -Assoupli les tissue -Draine les toxines	-C.I.G -varices -troubles rénaux -Hypertension -Diabète -Fièvre -Grossesse	Le corps entier	Variable Très peu tonique à tonique	En sous vêtement	Allongé au sol ou sur une table de massage	Bâtons de bambou chauffés et huilés	45 min à 1h30	45 à 150 euros
Massage aux Coquillages Chauds	Complément du massage californien	-Relâche les muscles -lutte contre le stress et la fatigue -Favorise la circulation sanguine et lymphatique	-C.I.G -Zones inflammés -Diminuer la chaleur des coquillages pour les enfants et les personnes âgées	Le corps entier	Très peu tonique	En sous vêtement	Allongé au sol ou sur une table de massage	Palourdes tigrées des Philippines sables, polies et chauffée	Environ 1 heure	60 à 100 euros
Massage aux Pierres Chaudes	Le massage aux pierres chaudes se base sur plusieurs techniques de massage comme le suédois, le californien et le shiatsu.	-Soulage les douleurs musculaires -Dénoue les tensions -Améliore la circulation sanguine et lymphatique -Diminue les effets du stress	-C.I.G -Eczéma -Infection cutanée -Varices -Diabète -Déficience immunitaire -conseil medical souhaité pour les femmes enceintes ou allaitante	Le corps entier	Très peu tonique	En sous vêtement	Allongé au sol, sur une table de massage ou assis sur une chaise.	Pierres de basalte, de céramique ou de marbre. Les pierres sont déposées sur des points précis du corps ou enduites d'huile ou de gel à massage et utilisées comme outil pour masser.	1h à 2 heures	60 à 200 euros
Massage aux Ventouses	Chinoise (entre autre)	-Décongestion des tissus -Evacuation des toxines -diminution des effets du stress -Réduction des tensions musculaire -Soulage les jams lourdes	-C.I.G -prise d'anticoagulant -varices importantes -Hernie discale -Cicatrice récente -Eviter les grosses artères comme les jugulaires et les carotides	Zone du corps à traiter	Très peu tonique		Allongé au sol ou sur une table de massage	Ventouse en silicone	Dépend de la zone à traiter	

Nom	Origine	Bienfaits	Contre Indications*	Zone	Degré de tonicité**	Tenue	Support	Matériel	Durée	Tarifs***
<p>Massage Balinais</p> <p>Pijat Bali</p>	<p>Le massage balinais est une pratique ancestrale issue de Bali en Indonésie. Ses techniques combinent celles des massages indien, chinois, indonésien et principalement ayurvédique.</p> <p>Partant du même principe que celui du massage ayurvédique, le massage balinais vise également l'équilibre de 3 éléments : l'air, l'eau et le feu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Draine les toxines -Evacue fatigue et tension -Apporte une peau plus douce et plus souple - Ideal pour les personnes qui ont besoin d'énergie tout en étant relaxé 	-C.I.G	Le corps entier	Peu tonique	En sous vêtement	Allongé au sol ou sur une table de massage	Massage aux huiles essentielles tirées du bois de Santal, du Jasmin, d'ylang-ylang ou de rose	1 à 2 heures	60 à 200 euros
<p>Massage Bamboudao</p>	<p>Afrique</p> <p>Asie</p> <p>Europe de l'Est</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Décongestionnant et revitalisant -Soulage les tensions musculaires -Active la circulation sanguine et lymphatique -Diminue les effets du stress 	-C.I.G	Le corps entier	Peu tonique	En sous vêtement	Allongé au sol ou sur une table de massage	Rouleaux de bois ou cannes de bambou Les batons sont chauffés ou non et huilé	1 à 2 heures	60 à 200 euros
<p>Massage Bébé</p>	<p>Influence massage indien, suédois et réflexologie</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Détend et apaise -Facilite le sommeil -Peut soulager les coliques et les gaz -Peut diminuer les douleurs du aux poussées de croissance -Chez les bébés prématurés le massage régulier peut augmenter la prise de poids 	<ul style="list-style-type: none"> -C.I.G -Bébé fatigué ou agité -Juste après le repas -Post intervention chirurgicale -Lésions cutanées -Bébé malade ou fiévreux 	Le corps entier	Très peu tonique	Nu Massage integral du bébé	Allongé sur un lit, une table à langer et sur les parents	Huile ou gel de massage non parfumé et hypoallergénique	10 à 30 minutes	50 à 100 euros chez un professionnel

Nom	Origine	Bienfaits	Contre Indications*	Zone	Degré de tonicité**	Tenue	Support	Matériel	Durée	Tarifs***
Massage Biocorporel	Combiné de massages Suédois et Californien mêlée a de la mobilisation passive	-Permet une profonde relaxation musculaire et nerveuse -Permet également de prévenir les douleurs musculo - articulaires	-C.I.G	Le corps entier	Peu tonique	En sous vêtement	Allongé au sol ou sur une table de massage	Huile	45 min à 1h30	45 à 150 euros
Massage Cachemirien (Massage Kashmiri) <i>Massage sensuel</i>	Indo-Pakistanaise Issu de la région du Cachemire Puise ses techniques du yoga tantrique et agit sur les marmas ou points vitaux du corps humain en les stimulant. Ces marmas, similaires aux points d'acupuncture, 108 au total, sont les ponts qui relient la surface cutanée aux éléments organiques du corps.	-Prévention contre les états négatifs (stress, depression, angoisse) -Relaxation musculaire -Réalisé en couple, il apporte détente et épanouissement sexuel	-C.I.G	Le corps entier	Très peu tonique	En sous vêtement ou integral (=nu)	Au sol S'effectue dans un lieu calme et reposant, avec un matelas posé par terre et un petit cousin.	Huile essentiel réchauffée (sésame, amande douce, jasmin, rose musquée...) Enchaînement de positions .Deux protocoles sont proposés dans la pratique du massage cachemirien, l'enchaînement complet (cinq positions du massé) et l'enchaînement simple (deux positions du massé).	1h30 à 2 heures	150 à 300 euros
Massage Californien	Californie	-Diminue le stress -Procure une profonde détente -Procure un soulagement des douleurs musculo-articulaires -Stimule la circulation sanguine et lymphatique -Favorise l'oxygénation des tissus -Détend la musculature et soulage les tensions en profondeur	-C.I.G	Le corps entier	Très peu tonique	Nu (massage integral) ou en sous vêtement	Allongé au sol ou sur une table de massage	Huile de massage	1 à 2 heures	60 à 200 euros

Nom	Origine	Bienfaits	Contre Indications*	Zone	Degré de tonicité**	Tenue	Support	Matériel	Durée	Tarifs***
<p>Massage Chinois Traditionnel (Tui Na)</p> <p>“tui”=pousser “Na”=saisir</p>	<p>Le massage traditionnel chinois est l'une des nombreuses branches qui composent la médecine traditionnelle de l'Empire du milieu dont la plus connue reste l'acupuncture. Le Qi est l'une des cinq Substances vitales circulant dans le corps. Le massage Tui Na est une technique conçue pour harmoniser l'énergie Qi.</p>	<p>-Sensation de bien être général soulagement des douleurs du dos -Soulagement des rhumes, migraines ou problèmes digestifs ; -Stimulation de la circulation sanguine -Stimulation du système immunitaire</p>	<p>-C.I.G -Intervention chirurgicale récente -Inflammation des articulations -Maladie des os -Maladie infectieuse -Chez la femme enceinte, le praticien évitera de masser le point San Yin Jiao (point de tonification du rein et de la rate) ou d'utiliser les massages dispersants dans le bas du ventre et le bas du dos</p>	<p>Le corps entier En principe, il est pratiqué en stimulant les mêmes points sur: -le dos -les pieds -le ventre.</p>	<p>Tonique</p>	<p>Habillé</p>	<p>Allongé sur une table de massage ou au sol</p>	<p>Il repose sur plus de trente manipulations fondamentales de l'ensemble du corps, Le massage suit les méridiens d'acupuncture Le praticien pourra utiliser des outils: Anmobu (tissue en coton), ventouses, Moxa, lampe Wai Qi.. L'acupression qui stimule les points d'acupuncture par des pressions avec les doigts, la main ou le coude.</p>	<p>45 min à 1h30</p>	<p>50 à 100 euros</p>
<p>Massage (Relaxation) Coréenne</p>	<p>Corée</p>	<p>-Soulagement des douleurs au niveau des muscles et des articulations -Lutte contre l'insomnie, les angoisses et le stress</p>	<p>-C.I.G</p>	<p>Zone à traiter</p>	<p>Très peu tonique</p>		<p>Allongé au sol</p>		<p>1 heure</p>	
<p>Massage Duo</p>	<p>Peu utiliser plusieurs techniques (massage Suédois, Californien, Tui Na...)</p>	<p>-Bienfaits des massages utilisés -Partager un moment à deux en couple, enfant/parent, avec un(e) ami(e) -Et/ou apprendre en meme temps des techniques de massage reproductibles à la maison</p>	<p>-C.I.G</p>	<p>Le corps entier</p>	<p>Variable suivant le massage choisi</p>	<p>Suivant le massage choisi</p>	<p>Suivant le massage choisi</p>	<p>Huile ou materiel suivant le massage choisi</p>	<p>1 à 2 heures</p>	<p>120 à 300 euros pour 2</p>

Nom	Origine	Bienfaits	Contre Indications*	Zone	Degré de tonicité**	Tenue	Support	Matériel	Durée	Tarifs***
Massage drainant des jambes	Utilise le techniques du Massage suédois entre autres	-Draine la circulation veineuse des jamb -Relache les muscles	-C.I.G	Jambes	Peu tonique à tonique	En sous vêtement plus un haut	Au sol ou sur une table de massage	Huile ou crème	30 min à un heure	30 à 60 euros
Massage Enfant	Reprend les techniques du massage suédois	-Permet à l'enfant d'être plus calme et plus concentrer -Favorise le sommeil -Détent les tensions musculaires -Stimule la circulation sanguine et lymphatique	-C.I.G -Suite à un repas -Post intervention chirurgical	Le corps entier	Tonique	A voir avec l'enfant	Allongé au sol, sur une table de massage ou assis	Huile ou crème	20 à 45 min	30 à 60 euros
Massage Femme Enceinte (pré-natal)	Techniques de massage suédois	-Favorise le sommeil et la récupération -Eloigne la sensation de fatigue ressentie surtout au 1er et 3e trimestre -Diminu le stress,l'anxiété et apporte de la sérénité face à l'accouchement -Apporte un moment privilégié pour soi	-C.I.G -Antécédents de fausse couche -Grosses à risqué -Diabète -Hypertension et preeclampsia Prendre un avis medical si hésitation ou question	Zones tendus, le dos les jambes.	Peu tonique	Adapté suivant les zones de massage	Adapté suivant la grossesse. Assie, allongé sur le dos ou sur un côté, sur une table de massage ou au sol.	Huile ou crème neutre	30 min à 1 heure	
Holomassage	Synthétise plusieurs modèles orientales adaptés à l'occident "Holos" signifie "global en Grec	-Diminue le stress et les tension musculaires -Elimine les toxines	-C.I.G	Le corps entier	Variable	En sous vêtement	Allongé au sol	Huile de massage	2 à 3 heures. Se divise en plusieurs phases : -prise de contact -phase sèche massage sans huile -phase de massage à l'huile -phase d'intégration	

<u>Nom</u>	<u>Origine</u>	<u>Bienfaits</u>	<u>Contre Indications*</u>	<u>Zone</u>	<u>Degré de tonicité</u> **	<u>Tenue</u>	<u>Support</u>	<u>Matériel</u>	<u>Durée</u>	<u>Tarifs***</u>
Massage Kobido	Japon	<ul style="list-style-type: none"> -Relaxation du système nerveux -Diminue les effets du stress sur le corps -Libère les tensions musculaire du cou -Soulage les douleurs oculaire -Relâche la machoire -Détend les muscles du visage -Bénifice esthétique : diminue l'apparence des rides 	<ul style="list-style-type: none"> -C.I.G -femme enceinte -personne souffrant d'un cancer -problème cardiaque -avis medical nécessaire si antecédent d'hernie discal cervical -ne pas combiner avec autres soins esthétique (attendre netre les deux) 	Visage et cou	Très peu tonique	Habillé	Allongé sur une table de massage ou au sol		1 h à 2 heures	60 à 200 euros
Massage Drainage Lymphatique	Danemark (Vodder) Belgique (Leduc)	<ul style="list-style-type: none"> -Diminue la sensation de jambes lourdes -Prévention d'apparition des vergetures et de la cellulite 	<ul style="list-style-type: none"> -C.I.G -Précautions en cas de cancer, d'asthme, d'insuffisance rénale, d'hyperthyroïdie, d'hypotension artérielle, de grosse varice douloureuse, de chirurgie abdominale, d'inflammation en phase aigüe 	Zone à traiter	Très peu tonique	Adapté à la zone à traiter	Allongé sur une table de massage sinon au sol		1 heure	40 à 70 euros
Massage Lomi-Lomi (Hawaïen)	Hawaï	<ul style="list-style-type: none"> -Favorise la circulation sanguine et lymphatique -Dénoue les tensions musculaires -Favorise le sommeil -Diminue le stress 	<ul style="list-style-type: none"> -C.I.G -Grossesse (sauf à la fin cela peut faciliter l'accouchement) -varices apparentes 	Le corps entier	Tonique	En sous vêtement	Allongé sur une table de massage ou au sol	Huile tiède ou chaude (le praticien utilise beaucoup ses coudes)	1 à 2 heures	60 à 200 euros

Nom	Origine	Bienfaits	Contre Indications*	Zone	Degré de tonicité**	Tenue	Support	Matériel	Durée	Tarifs***
Massage Lomi-Atsu	Hawai et Japon Fusion entre le massage Lomi-Lomi et le massage Shiatsu	-Accroître son niveau d'énergie -Diminue les tensions musculaires -Réduit les effets du stress sur le corps	-C.I.G -déconseillé aux femmes enceintes	Le corps entier	Peu tonique	En sous vêtement	Sur table de massage ou au sol	Huile de massage	1 à 2 heures	60 à 200 euros
Massage Neurosensoriel <i>Neuro-sensoriel : terme relatif au système nerveux central et périphérique ainsi qu'aux organes des 5 sens de base dont la peau, les yeux, les oreilles, l'odorat et le goût.</i>	Utilise des manoeuvres des massages suédois et californien entre autres	-Amène le massé dans une relaxation profonde -Favorise une bonne circulation sanguine et lymphatique -Apporte vitalité au corps et à l'esprit	-C.I.G	Le corps entier	Très peu tonique	En sous vêtement	Sur table de massage ou au sol	Huile de massage	1 à 2 heures	60 à 200 euros
Massage Momentum	Utilise les techniques du massage suédois et californien entre autres	-Vise une détente profonde -amène à l'écoute de son corps -Percevoir davantage les sensations physiques	-C.I.G	Adapté aux besoins du patient	Variable	Adapté aux besoins	Allongé sur une table de massage ou au sol	Huile de massage	1 à 2 heures	60 à 200 euros

Nom	Origine	Bienfaits	Contre Indications*	Zone	Degré de tonicité**	Tenue	Support	Matériel	Durée	Tarifs***
Massage Oriental	Maghreb	-L'assouplissement et le relâchement des muscles. -La stimulation de la circulation sanguine. -Un drainage approfondi -Une peau douce et satinée par l'effet de l'huile d'argan utilisée. -Détend les muscles et libère les tensions nerveuses. -Evacue les toxines	-C.I.G	Le corps entier	Peu tonique	En sous vêtement	Allongé sur une table de massage ou au sol	Huile de massage parfumée (Eucalyptus, Olive ou Argan) + parfum d'encens dans la pièce	1 heure et habituellement precede d'un bain vapeur ou hammam d'au moins 15 minutes	60 à 200 euros
Massage des Pieds Facile en auto-massage	Utilise plusieurs techniques dont le massage Suédois	-Assouplissement et relâchement des muscles des pieds et des jambes -Apporte un relâchement général	-C.I.G	Les pieds, les chevilles et les mollets	Tonique	Habillé	Allongé sur une table ou au sol. Assis pour un auto-massage	Huile de massage	15 à 30 min	30 à 50 euros
Massage Polarité La polarité se base sur les 5 éléments ayurvédiques, soit l'Éther, l'Air, le Feu, l'Eau et la Terre	Allemagne (créé par Randolph Stone)	-Permet de créer une détente profonde chez le receveur -Aide à diminuer les tensions musculaires -Aide à améliorer le sommeil -Réduit les effets du stress sur le corps.	-C.I.G -Dans les 3 mois suivant une chirurgie	Le corps entier	Très peu tonique	Habillé	Allongé sur table de massage ou au sol		1 heure	
Massage Réflexologie Auriculaire	Chine Inde Egypte France (Paul Nogier)	-Soulage les douleurs notamment les douleurs rhumatismales. Agit à distance sur les organes défaillants -Soulage les douleurs localisées sur les épaules ou les genoux, les problèmes de sommeil. -Lutte contre les addictions à l'instar du tabagisme ou encore de l'anorexie, les dépressions, les surplus pondéraux, la perte de libido et les allergies.	-C.I.G -Cette technique n'est pas sans risques pour les femmes enceintes et les personnes âgées -Etat réactionnel anormal -Gravité de la maladie : sclérose en plaques, troubles cardiaques graves, diabète, cancers -Neuroleptiques majeurs -Blocages vertébraux -Otites -Traitement à la cortisone -Eczéma dans l'oreille	Le pavillon de l'oreille	Très peu tonique	Habillé	Assis		Quelques minutes, souvent en complément d'une séance de réflexologie	

Nom	Origine	Bienfaits	Contre Indications*	Zone	Degré de tonicité**	Tenue	Support	Matériel	Durée	Tarifs***
Massage Réflexologie Faciale	Chine	<ul style="list-style-type: none"> -Peut s'avérer efficace sur les problèmes en relation avec la digestion, la circulation sanguine, la vessie, les affections de la peau et sans oublier les rhumatismes.. -Peut soulager les douleurs musculaires tels les torticolis, les entorses, et les maux de tête -Peut améliorer le sommeil et diminuer l'insomnie. -Peut effacer les rides. -Raffermit le visage et améliore la souplesse de la peau. -Favorise une bonne circulation sanguine 	<ul style="list-style-type: none"> -C.I.G -Précautions à prendre pour les femmes enceintes de 4 mois au moins et les patients présentant des problèmes de tension artérielle 	Le visage	Très peu tonique	Habillé	Allongé sur une table de massage ou au sol		30 minutes	
Massage Réflexologie des mains (palmaire)	Chine Egypte	<ul style="list-style-type: none"> -Action apaisante sur le système nerveux et le système musculo-squelettique ainsi qu'une action drainante et vasculaire grâce aux réseaux artério-veineux -Peut calmer la douleur en cas de rhumatismes, arthrite, polyarthrite rhumatoïde, arthrose ou encore syndrome du canal carpien -Indiquée pour lutter contre les insomnies 	<ul style="list-style-type: none"> -C.I.G -Plaies ou inflammations infectieuses de la peau -Troubles circulatoires -Grossesse (pendant les trois premiers mois). -Traumatismes. -Problèmes cardiaques. 	Les mains et les avant- bras jusqu'aux coudes	Très peu tonique	Habillé avec manches courtes	Allongé ou assis		15 minutes	

Nom	Origine	Bienfaits	Contre Indications*	Zone	Degré de tonicité**	Tenue	Support	Matériel	Durée	Tarifs***
Massage Réflexologie Plantaire	Chine Egypte USA	<ul style="list-style-type: none"> -Favorise le bien-être -Améliore la circulation sanguine -Renforce les parties défaillantes du corps. -Rétablit l'ordre dans l'ensemble de l'organisme aussi bien au niveau physique que mental -Dénoue les tensions -Améliore la circulation du sang -Diminue les troubles du sommeil. -Evacue le stress. -Elimine les toxines. -Equilibre le fonctionnement de l'organisme et dynamise le corps. 	<ul style="list-style-type: none"> -C.I.G -Proscrite en cas de traumatismes ou de lésions infectieuses des pieds -Prendre certaines précautions en cas de problèmes cardiaques ou de troubles circulatoires. -Les femmes enceintes de trois mois et moins ne doivent pas avoir recours à la réflexologie plantaire. 	Les pieds	Très peu tonique	Habillé	Allongé		30 minutes	
Massage Reflexologie Thaï	Thaïlande Utilise des pressions douces sur les espaces intermétatarsiens, c'est-à-dire les espaces entre les os du métatarse, soit l'ensemble des cinq os longs du pied.	Cette technique de massage améliore la circulation sanguine et lymphatique. Cette activation des différents organes du corps soulage plusieurs maux : migraine, anxiété, problèmes de digestion, insomnie, asthme, allergies, etc. La réflexologie Thaï atténue aussi les tensions nerveuses et musculaires, ce qui permet d'évacuer le stress et de redonner de l'énergie au corps.	<ul style="list-style-type: none"> -C.I.G Les personnes présentant un état malade et infectieux, un diabète ou un trouble circulatoire ou hormonal devraient s'abstenir de recevoir un tel soin. Les plaies ouvertes et les affectations cutanées demeurent des contre-indications partielles. 	Combinée à un massage des mollets, des mains et des pieds	Très peu tonique	Habillé	Allongé	À l'aide d'un baume (huile) et d'un stylet en bois, le thérapeute applique ensuite les principes de la réflexologie et presse des espaces précis du pied afin de stimuler les différents systèmes du corps.		

Nom	Origine	Bienfaits	Contre Indications*	Zone	Degré de tonicité**	Tenue	Support	Matériel	Durée	Tarifs***
Massage Shiatsu	<p>Japon</p> <p>Tire son origine de la médecine traditionnelle chinoise.</p> <p>Adapté aux techniques du Japon, il fut officialisé comme une médecine à part entière par le ministère de la Santé en 1955.</p> <p>Signifie en langue japonaise « pression des doigts »</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Basé sur le principe de flux énergétique régissant l'organisme le massage élimine les blocages énergétiques -Soulage le corps et calme l'esprit. -Diminue les tensions engendrées par le stress -Soulage les douleurs musculaires et articulaires -Libérés de leurs tensions, les muscles gagnent en souplesse -Stimule la circulation sanguine et lymphatique. 	<ul style="list-style-type: none"> -C.I.G -Osteoporose -Chirurgie récente 	Le corps entier	Peu tonique	Habillé	Allongé sur une table ou au sol mais peut se pratiquer assis.	Le praticien peut utiliser ses coudes et ses pieds	1 à 2 heures	60 à 200 euros
Massage Sportif	<p>Utilise les techniques du massage suédois en prévention, et de kinésithérapie en cas de blessure.</p>	<p>Avant l'effort, le massage prépare les muscles à performer tout en évitant les blessures. Après l'effort, il prévient les courbatures et détend la musculature, ce qui permet au corps de se détendre pour mieux récupérer. Le massage peut également être pratiqué pendant une activité ou une compétition lors d'une pause de l'athlète pour agir sur une crampe ou des courbatures résultant de l'effort et de la fatigue musculaire.</p>	-C.I.G	Le corps entier ou la zone spécifique à triater	Tonique	Adapté aux besoins	Allongé sur une table de massage ou au sol.	Huile ou gel pouvant contenir des ingrédients avec un effet musculaire	30 min à 1 heure	

Nom	Origine	Bienfaits	Contre Indications*	Zone	Degré de tonicité**	Tenue	Support	Matériel	Durée	Tarifs***
<p>Massage Suédois</p> <p><i>Le plus enseigné en occident</i></p>	Suède	Le massage suédois est une technique polyvalente dont les bienfaits sont multiples. Il est d'abord un massage qui tonifie et relaxe les muscles. Il favorise aussi la circulation sanguine et lymphatique ainsi que l'élimination des toxines. Cette technique peut être pratiquée autant dans un but thérapeutique que de détente. Le thérapeute adaptera le rythme et la profondeur des manœuvres selon les besoins de la personne massée.	-C.I.G	Le corps entier ou la zone à traiter	Peu tonique à tonique (variable)	Adapté aux besoins	Allongé sur une table de massage ou au sol. Peut se pratiquer également assis.	Huile ou gel.	30 min à 2 heures	50 à 200 euros
<p>Massage Tantrique</p> <p><i>Massage sensual</i></p> <p><i>Le tantra ou tantrisme se compose de deux mots sanskrits que sont « tanoti » qui signifie expansion et « trayati » pour libération. Le tantra se définit ainsi comme la science de l'expansion de la libération de l'esprit.</i></p>	L'art du Tantra est pratiqué depuis plus de 9000 ans. Ses origines remontent aux montagnes de l'Himalaya en Inde, où les chefs religieux croyaient que le rituel sexuel était le chemin vers une forme supérieure d'extase et de libération. C'est avant tout une forme de méditation qui s'applique sur tout le corps.	<ul style="list-style-type: none"> -Amélioration de la santé - Élimination des blocages -Remédie aux dysfonctionnements sexuels -Augmente le potentiel orgasmique -Provoque un éveil spirituel -Permet de ressentir le véritable amour -Améliore les relations - Atteindre un épanouissement profond et satisfaisant dans l'amour et la vie 	<p>-C.I.G</p> <p>- Sous prétexte de lâcher prise, on ne doit pas tout accepter. Un bon praticien, développe une qualité de présence et une clarté quant à ses intentions</p> <p>-Si vous ne vous sentez pas respectés, faites confiance à votre ressenti, et posez vos limites</p>	Le corps entier	Très peu tonique	Massage intégrale	Au sol ou sur un lit L'idéal est de pouvoir créer une ambiance propice à un massage avec une musique faible et relaxante	Pour procéder à un massage tantrique en couple, vous avez besoin d'un cadre intime. Il est également important de choisir une huile de massage qui pourrait provoquer la sensualité, comme le bois de cèdre, les clous de girofle, l'amande douce, les pépins de raisin, etc. L'essentiel est que l'huile ne soit pas trop épaisse et grasse, et qu'elle n'ait pas une forte odeur.	De nombreux instituts proposent des formations aux couples. Pour le tantra rouge, il est conseillé de se tourner vers des instituts où vous pourrez avoir plus d'intimité, car celui-ci aborde directement la sexualité. Pour le tantra blanc qui est plus méditatif et le tantra noir pour l'exploration des zones d'ombres, les stages sont conseillés.	

Nom	Origine	Bienfaits	Contre Indications*	Zone	Degré de tonicité**	Tenue	Support	Matériel	Durée	Tarifs***
<p>Massage Taoïste</p> <p>Massage sensuel</p>	<p>Le Taoïsme est une discipline chinoise, jouxtant la philosophie et la religion, qui cherche à relier deux énergies opposées, le Yin et le Yan. La première est intérieure, passive, féminine, alors que la seconde est extravertie, masculine, explosive, et ce dans le but de libérer le passage à l'Énergie suprême, le Qi, énergie puissante et à l'origine de toute chose.</p>	<p>-Le massage taoïste est considéré comme un massage sensuel, voire même érotique pour certains, et destiné à révéler, puis à libérer les énergies sexuelles contenues respectivement dans le Ying et le Yang</p> <p>-Procure un état de détente totale en éliminant le stress et l'anxiété.</p> <p>-Effets bénéfiques sur une digestion difficile, des troubles de la respiration ou encore une circulation sanguine perturbée.</p> <p>-Redonne un dynamisme maximum au niveau physique et au niveau intellectuel</p>	-C.I.G	Le corps entier	Peu tonique	En sous vêtement ou intégrale	<p>Au sol ou sur un lit bas</p> <p>À l'origine, il était destiné à être pratiqué par deux individus intimement proches. Puis il a été réadapté pour pouvoir être pratiqué dans les instituts et les spas, en instaurant une distance physique entre le praticien et le client.</p>	<p>Se divise en 3 séquences:</p> <ul style="list-style-type: none"> -débuté par une phase préparatoire, destinée à relaxer la personne -suivie par un massage de la face postérieure du corps. -la partie antérieure du corps. <p>Le soin s'achève par un massage du visage, associant de légères pressions et des effleurages subtils.</p>	30 minutes et 2 heures.	100 à 300 €
<p>Massage Technique MEBP</p>	<p>La Technique MEBP® est un massage offert aux enfants avec un trouble d'anxiété, un TDAH, un trouble du spectre de l'autisme, etc..</p>	<p>-Procure une meilleure conscience de son corps;</p> <p>-Aide à la concentration;</p> <p>-Aide à gérer l'anxiété et la colère;</p> <p>-Diminue les effets de stress sur le corps;</p> <p>-Améliore la qualité du sommeil;</p> <p>-Augmente la tolérance au toucher.</p>	<p>-C.I.G</p> <p>Le consentement de l'enfant et des parents ainsi que le moment est important pour créer une expérience positive chez l'enfant.</p>	Le corps entier ou zone particulière (s'adapte à l'enfant)	Peu tonique	Habillé	Allongé au sol		S'adapte à l'enfant	

Nom	Origine	Bienfaits	Contre Indications*	Zone	Degré de tonicité**	Tenue	Support	Matériel	Durée	Tarifs***
<p>Massage Thaïlandais Nuad Boran</p> <p>Nuad = pression Boran = ancien</p>	<p>La technique a pris naissance en Inde et existe depuis plus de 3000 ans. C'est toutefois en Thaïlande qu'elle a été popularisée.</p>	<p>La pratique du massage thaïlandais vise principalement à procurer au client un regain d'énergie ainsi qu'une sensation de légèreté et d'espace dans son corps. Le travail musculaire ainsi que les étirements qui sont effectués améliorent la souplesse des articulations, qui a naturellement tendance à diminuer avec l'âge</p> <p>Le massage thaïlandais, avec ses postures et ses étirements, diminue également les douleurs musculo-articulaires, les maux de dos, stimule la circulation sanguine et lymphatique. Enfin, il diminue les effets du stress sur le corps en procurant un état de bien-être.</p>	-C.I.G	Le corps entier	Très tonique	Habillé vêtements souples et confortables	Allongé au sol		1 à 2 heures	60 à 200 euros
<p>Massage Vietnamien</p> <p>(Đấm Bóp – Tầm Quất)</p>	<p>Vietnam</p> <p>Alliage des deux types de massage du pays: le Vô Thuat et le Vovinam</p>	<p>-S'adresse aux personnes dont le stress induit des manifestations physiques ou psychosomatiques, comme de l'insomnie, ou de la fatigue physique et psychique. Recommandé dans les cas de burn-out.</p> <p>-Réduit sensiblement les phénomènes de douleurs psychosomatiques tels que les maux de ventre, les maux de dos, ou les migraines.</p>	-C.I.G	Le corps entier	Peu tonique	En sous vêtement	Allongé au sol	Une huile végétale	1 h à 1h30	60 à 100 euros

Nom	Origine	Bienfaits	Contre Indications*	Zone	Degré de tonicité**	Tenue	Support	Matériel	Durée	Tarifs***
Massage du Ventre	Utilise différentes techniques orientales et de massage suédois	-Dynamise le métabolisme; -Procure une grande détente; -Active le mouvement intestinal; Améliore la digestion; -Soulage les ballonnements intestinaux -permet d'aider à contrôler le stress, d'apaiser les émotions et de ralentir l'activité mentale.	-C.I.G De plus, si vous avez une hernie ou un ulcère intestinal ou à l'estomac, que vous avez une tumeur ou que vous faites de l'hypertension, le massage du ventre pourrait être contre-indiqués. Pour les femmes, un utérus en inflammation ou des règles abondantes pourraient être contre-indiqués. Règle général, il est conseillé d'attendre quelques heures après avoir mangé avant de recevoir un massage de la région abdominale.	Le ventre	Peu tonique	Habillé ou uniquement en dégageant le ventre	Allongé sur une table de massage ou au sol.	Huile de massage si les vêtements ont retirés..	30 minutes	30 à 60 euros
Massage du visage, de la tête et du cou	Utilise les techniques du massage suédois	-Relâchement des muscles de la mâchoire, des joues et du cou (en avn=ant et en arrière) -Soulage les douleurs péri-orbitaire -Soulagement des douleurs temporal -Peut diminuer les maux de tête	-C.I.G	La tête	Peu tonique	Habillé	Allongé sur une table de massage ou au sol	Huile ou crème utilisé que sur le cou et le haut des épaules (pas sur le visage et le cuir chevelu)	30 minutes	30 à 60 euros
Massage Watsu La relaxation aquatique	Harbin en Californie contraction des mots « water » et « shiatsu »	-Diminue le stress -Relache les muscles et soulage les courbatures -Provoque un relâchement profond	-C.I.G -Toutes les personnes aquaphobiques ou ayant des problèmes avec l'eau.	Le corps entier	Peu tonique	En maillot de bain	Dans un bassin	Se pratique dans une eau chaude, à la température du corps (de 34 à 37°)	20 min	



MassageEnFamille.com

*** C.I.G Contre Indications Générales du Massage:**

- les personnes ayant une ou des fractures
- les personnes atteinte de maladies aiguës
- les personnes avec des problèmes circulatoire et cardiaques ou les personnes ayant des antécédents de pathologies cardio – respiratoires
- les personnes ayant une maladie dermatologique (Eczéma, dermatite...)
- les personnes hémophiles
- les personnes présentant des signes de phlébite ou en ayant une de confirmée
- les personnes atteinte d'inflammation articulaire ou de maladie osseuse

**** Degré de tonicité:**

- Très peu tonique
- Peu tonique
- Tonique
- Très tonique

***** Tarifs:**

Les tarifs sont donnés à titre indicatif. Il est très difficile de donner un prix précis pour chaque prestation.

En effet les tarifs sont variables :

- D'une region à une autre
- D'un praticien à un autre
- Du lieu ou vous effectuez le massage (kinésithérapeute, centre de massage, Thalasso, Spa, centre de "Prestige" ...)

Maintenant que vous connaissez tout sur les différents massages qui existent, je me permets également de vous donner mon top 12 des meilleurs Types de Massage du Monde.



MassageEnFamille.com



MassageEnFamille.com

Les Massages du Monde

Les 12 Meilleurs

- 1 – Le Massage Suédois
- 2 – Le Massage Balinais
- 3 – Le Massage aux Pierres Chaudes
- 4 – Le Massage Californien
- 5 – Le Massage Ayurvédique Abhyanga
- 6 – Le Massage Oriental
- 7 – Le Massage Shiatsu
- 8 – Le Massage Thaïlandais
- 9 – Le Massage Lomi-Lomi
- 10 – Le Massage Amma Assis
- 11 – Le Massage Chinois Tui-Na
- 12 – Le Massage à la Bougie