

Massage Amma

Catégorie : Techniques

Publié par [Drdesforges](#) le 14/8/2006

Le Amma massage est un massage de pressions présentant des analogies avec l'acupuncture, le shiatsu et plusieurs formes de massage d'acupression.

Le Amma massage est un massage de pressions présentant des analogies avec l'acupuncture, le shiatsu et plusieurs formes de massage d'acupression. Le Amma massage, d'origine japonaise, ne s'est pas identifié aux courants occidentaux de massage ni à la médecine. Il a conservé intactes les traditions japonaises de ses origines. Le Amma massage ne pose pas de diagnostic précis dans le traitement de la maladie. Il cherche plutôt à calmer par le toucher.

Histoire

Il y a environ 1 500 ans après avoir circulé sur toute la péninsule coréenne, les arts traditionnels chinois de guérison s'introduisent au Japon. Ceux-ci comprennent l'herbologie, l'acupuncture, le moxa et le massage.

Le mot massage, désigné par deux caractères chinois AN et MO, signifie calmer par le toucher. Il est alors adopté par les japonais et prononcé AMMA.

Au milieu du XVIIIe siècle, le Amma est institutionnalisé comme une profession pour aveugles. La presque totalité des praticiens qui sortent des écoles de massage sont aveugles.

Le Amma demeure longtemps la vague principale du massage au Japon. Seuls les praticiens du Amma sont diplômés par l'État et les travailleurs d'autres approches corporelles, développées parallèlement, sont contrôlés par les autorités locales; ces dernières les empêchent de pratiquer sous la reconnaissance du Amma. Ces travailleurs se désignent alors eux-mêmes à une catégorie de massage intitulée shiatsu, cette identification représentant désormais leur unique moyen de pratique.

Après la seconde Guerre, la popularité du shiatsu s'accroît au Japon, dû à la commercialisation efficace de cette approche. Le shiatsu, dans ses contacts avec l'étranger, se fait connaître comme l'approche traditionnelle japonaise alors que la véritable origine du shiatsu, le Amma, s'efface dans son ombre au point même que les japonais urbains ne le connaissent plus.

En fait, les techniques du shiatsu dérivent du Amma et leurs théories coïncident.

Principes du Amma massage

Le Amma massage est basé sur les principes de la médecine chinoise. Ceux-ci cherchent à balancer le yin et le yang ainsi que tous les canaux énergétiques à l'intérieur du corps.

Buts et effets

L'intention primordiale des praticiens en massage Amma est de donner un bon massage au client. Le Amma massage peut satisfaire des besoins comme le soulagement d'une maladie ou d'un problème mental. Le praticien a la capacité de corriger chez le client tout déséquilibre psychique, émotionnel ou mental.

Les objectifs du Amma massage en font un massage destiné au plus large public possible. Il relaxe le client, le soulage du stress et lui apporte un bien-être global. Et, en rétablissant l'équilibre des canaux énergétiques dans le corps, le Amma massage favorise un flot de circulation bienfaisant.

Opération

La base du Amma massage est le toucher. Dans le Amma massage, le praticien effectue des pressions directes sur un grand nombre de tsubos et de points d'acupuncture situés sur le corps. Ses techniques comportent d'abondantes manipulations, des mouvements et des percussions sophistiqués, longs maîtriser.

Ce qui différencie le Amma massage des autres massages de type plus général est qu'il n'utilise pas l'huile sur le corps ni les longs mouvements d'effleurages souvent reliés à l'utilisation de l'huile sur la peau. En Amma, le praticien ne recourt pas aux longs frottements de l'effleurage: le contact se fait à travers un drap ou des vêtements et non de peau, cela faisant partie du testament légué par la tradition de massage japonais.

Chaque massage est complet en lui-même. Il n'est pas essentiel d'établir une série progressive de rencontres puisque le Amma massage ne se veut pas un traitement.

La session et le praticien

Le Amma se pratique le plus souvent sur une table de massage. Le Amma fait souvent appel au double de points de pression qui sont normalement utilisés en Shiatsu dans une séance complète du corps.

Les praticiens sont formés en petits groupes, donc sensibilisés au contact de personne à personne et en témoignent dans leur pratique personnelle. Le client n'est cependant pas encouragé à parler lors des séances, sinon pour traduire ses impressions de douleur ou d'inconfort lors des manipulations ou pressions. C'est d'ailleurs lui qui règle le degré de pression qu'exercera le praticien en lui mentionnant quand il en reçoit suffisamment.

Contre-indications

Une personne dont la peau et le psychisme sont très sensibles ou une personne malade ne devrait pas recevoir de Amma massage; les femmes enceintes non plus, les pressions exercées pouvant provoquer un accouchement prématuré.

Un mot sur le KATA

Le Kata, en japonais, signifie une forme. Il consiste en un rituel pratiqué à l'intérieur de la pratique du Amma massage. Il est une sorte de chorégraphie du praticien exécutée sur le corps et représentant un massage de 60 minutes, composé de 140 points, 25 techniques et divers rythmes.

Ce rite, transmis du maître en Amma à son élève, devient en quelque sorte sa méditation. À l'aide de cette série précise et particulière de mouvements, le nouveau praticien peut intégrer tout son apprentissage auprès du maître et s'en forger un art.

[Fédération québécoise des massothérapeutes](#)