

10 GESTES DE MASSAGE

à Apprendre pour Mieux Gérer
Vos Douleurs Musculaires



INTRODUCTION

Que vous soyez sportif ou simplement actif au quotidien, il n'est pas rare de ressentir des tensions musculaires après une journée bien remplie. En tant que spécialiste en biomécanique et en massage bien-être, je souhaite vous partager des gestes simples et efficaces que vous pouvez intégrer à votre routine pour mieux gérer vos douleurs musculaires. Ces techniques d'auto-massage, inspirées de la Médecine Traditionnelle Japonaise (MTJ) et des techniques modernes de mobilisation articulaire, sont non seulement faciles à pratiquer, mais elles apportent un réel soulagement. Que vous les utilisiez en complément d'une séance professionnelle ou de manière autonome, vous ressentirez rapidement une amélioration.

LES PRINCIPES

Dans cet E-book, je vous partage une approche du massage profond avec :

Des pressions profondes : Les pressions profondes sont souvent proche du ressenti douloureux, il faut adapter la pression pour que cela reste supportable mais il faut rester dans cette limite. Vous verrez au bout de 30 à 40 secondes que la sensation de douleur se dissipe et diminue.

Les points d'acupression : Issus de la Médecine traditionnelle chinoise ou japonaise Vous trouverez tous les éléments sur internet en tapant le point préconisé, sa localisation. La pression doit être constante sur 45 sec.

Cette approche vous permet de relâcher vos muscles au quotidien mais ne peut remplacer un vrai massage structurel. Ces manœuvres d'auto-massage réduiront les tensions musculaires mais ne suffiront pas à lever des spasmes musculaires. Le masseur professionnel vous proposera des étirements ciblés et adaptés, des pétrissages, lissages ou pression suivant des chaînes myofasciales dans un ordre logique et avec une méthodologie de séance. Le spasme musculaire et la douleur nécessite une prise en charge spécialisée.

1. DÉTENTE DU TRAPÈZE SUPÉRIEUR

Les trapèzes sont souvent les premiers muscles à se contracter sous l'effet du stress ou des mauvaises postures. Pour les soulager :

Technique : Inclinez la tête d'un côté (exemple à droite), la main droite vient se poser juste sous l'oreille gauche. avec le bord du pouce (éminence thénar) lisser le muscle en profondeur jusqu'au dessus des épaules au moins 5 fois, Puis cherchez avec l'index et majeur les zones tendues et douloureuses et faite des pressions fermes pendant 30 secondes en réalisant des mouvements circulaires sur la tension.

Bonus MTC : Stimulez le point Vb 21 (Jianjing), situé à mi-chemin entre la nuque et l'épaule, en effectuant une pression ferme pour soulager la tension.



2. LIBÉRATION DES TENSIONS DU BAS DU DOS

Les douleurs lombaires sont souvent liées à des déséquilibres musculaires ou des tensions dans les chaînes myo-fasciales postérieures. Un geste simple peut apporter du soulagement :

Technique : En position debout ou assise, placez une balle de tennis entre votre bas du dos et le mur. Effectuez des mouvements circulaires lents avec le bas du dos contre la balle, en ajustant la pression selon vos sensations.

Astuce Biomécanique : Ce mouvement aide à libérer les tensions myo-fasciales tout en stimulant la circulation dans les muscles profonds.



3. RELÂCHEMENT DES TENSIONS AU NIVEAU DES CUISSES

Après une session de sport ou une longue marche, les quadriceps peuvent devenir douloureux. Ce geste permet de relâcher la tension accumulée :

Technique : Assis sur une chaise, utilisez vos poings fermés pour effectuer des mouvements de lissage en va et vient sur la face avant de la cuisse, du genou vers la hanche. Alternez avec des mouvements de pression ponctuelle en utilisant le pouce pour masser les points les plus sensibles en réalisant des mouvements circulaires.

Points clés : Le long des quadriceps se trouvent plusieurs points de tension liés aux chaînes myofasciales. Ce lissage aide à les relâcher progressivement



4. SOULAGEMENT DES MOLLETS FATIGUÉS

Les mollets sont souvent sollicités lors de la marche ou du sport. Voici un geste simple pour les détendre :

Technique : Asseyez-vous confortablement et posez une jambe sur l'autre genou. Utilisez vos deux mains pour masser votre mollet en effectuant des mouvements de pétrissage, du talon vers le genou.

Complément MTC : Stimulez par une pression continue d'au moins 30 à 45 secondes, le point V57 (Chengshan), situé au milieu du mollet, pour favoriser la circulation énergétique dans la zone et soulager les tensions.



5. AUTO-MASSAGE DES PIEDS POUR UNE DÉTENTE IMMÉDIATE

Nos pieds supportent tout le poids du corps et sont souvent négligés. Offrez-leur un massage relaxant pour une détente immédiate :

Technique : Asseyez-vous confortablement posez une balle de tennis sous la voûte plantaire, écrasez la balle au sol en faisant des petits mouvements circulaires pour masser tout le dessous du pied. Modulez la pression selon votre ressenti mais n'hésitez pas à aller en profondeur et à la limite de la douleur pour libérer l'aponévrose plantaire .

Bonus MTC : Stimulez le point R 1 (Yongquan), au centre de la plante du pied, pour améliorer la circulation énergétique et réduire la fatigue générale..

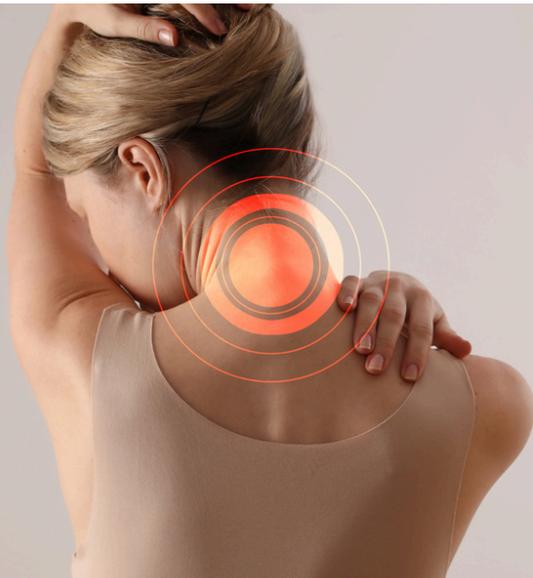


6. RÉDUCTION DE LA TENSION DU COU

Le cou est une zone sujette aux tensions, notamment chez les personnes travaillant sur ordinateur. Un massage ciblé permet de détendre cette région :

Technique : croisez vos mains derrière le tête et avec vos pouces, faites une pression simultanée de chaque côté de la colonne vertébrale du bas du cou jusqu'au crâne. A chaque ressenti douloureux, adaptez la pression en restant sur la zone jusqu'à ce que la tension diminue.

Astuce Biomécanique : Ce mouvement permet de réaligner les muscles du cou tout en relâchant les tensions accumulées à la jonction des cervicales.



7. DÉLASSEMENT DES AVANT-BRAS

Si vous travaillez beaucoup avec vos mains (saisie, écriture, ou manipulation d'outils), les avant-bras peuvent devenir tendus. Ce geste est efficace pour soulager cette tension :

Technique : Utilisez le pouce de la main opposée pour masser en profondeur les muscles de l'avant-bras, de la main vers le coude. Insistez sur les fascias, entre les muscles où sont les points sensibles, en effectuant des pressions fermes.

MTJ : Le long de la ligne latérale de l'avant-bras, ce massage permet de libérer les tensions accumulées.



8. SOULAGEMENT DES DOULEURS AU GENOU

Que vous soyez sportif ou non, les genoux peuvent être une source de douleurs. Un massage ciblé aide à détendre les muscles environnants :

Technique : Avec vos deux mains, réalisez des mouvements circulaires autour de la rotule, puis lissez doucement les muscles à l'arrière du genou.

MTC : Stimulez le point E36 (Zusanli) sous le genou pour favoriser la récupération musculaire et améliorer la circulation énergétique.



9. RELÂCHEMENT DES TENSIONS DES HANCHES

Les hanches jouent un rôle clé dans la mobilité et sont souvent sujettes à des tensions. Ce geste aide à les libérer :

Technique : Allongé sur le dos, placez une balle de tennis sous votre hanche et roulez doucement de gauche à droite pour détendre les muscles profonds.

Astuce Biomécanique : Cette technique aide à libérer les tensions dans le piriforme et les muscles glutéaux, souvent responsables de douleurs dans la région lombaire.



10. MASSAGE DES MAINS POUR UN SOULAGEMENT IMMÉDIAT

Nos mains sont sollicitées en permanence. Voici comment les soulager rapidement :

Technique : Utilisez le pouce de la main opposée pour masser chaque doigt, puis réalisez des pressions circulaires au creux de la main.

MTC : Stimulez le point GI 4 (Hegu) pour soulager les tensions et apaiser les maux de tête.



CONCLUSION

Ces gestes d'auto-massage, inspirés de mes années d'expérience en massage structurel et en shiatsu, sont non seulement simples à réaliser, mais également très efficaces pour relâcher les tensions musculaires. Ils vous permettront d'améliorer votre bien-être au quotidien. N'hésitez pas à les intégrer dans votre routine ou à les utiliser en complément de vos séances de massage professionnelles.

Votre bien-être est entre vos mains, littéralement ! Partagez cet article si vous avez trouvé ces conseils utiles, et laissez vos commentaires sur les effets ressentis ! Pour plus de conseils ou pour une séance de massage personnalisée, rendez-vous sur benjamin-massages-draguignan.fr ou suivez-moi sur Facebook pour rester informé des dernières techniques de bien-être.

