



Massages & soins musculaires

Comme il existe de nombreuses techniques de massage, de multiples appareils ont été mis au point pour reproduire des sensations et obtenir des applications spécifiques.

Drainage lymphatique

On connaît souvent le drainage lymphatique manuel, méthode de massage spécifique, destinée à améliorer les fonctions essentielles du système circulatoire lymphatique. La pratique curative, et idéalement préventive, du drainage lymphatique, favorise la circulation et l'élimination des déchets. Il existe depuis plusieurs années une technologie de stimulation du système lymphatique par impulsion électrique.



crédit photo : www.holiste.com

Le courant spécifique accélère la circulation de la lymphe et permet ainsi des échanges cellulaires plus importants, notamment au niveau de l'évacuation des déchets. Cette technologie non invasive, bien différente de l'électrostimulation musculaire standard a prouvé son efficacité dans les domaines tels que l'esthétique, la médecine du sport, la rééducation post-chirurgicale, la gériatrie...

L'oscillation

Relaxer et détendre l'ensemble des muscles paravertébraux et favoriser l'oxygénation, tels sont les objectifs et moyens de la technologie de la Chi Machine®. Outre la respiration pulmonaire, l'oxygénation est favorisée par des contractions musculaires rythmiques et une stimulation des nerfs autonomes de la colonne vertébrale. Suite à une recherche approfondie, il fut démontré qu'un nombre précis d'oscillation et un mouvement bien défini sont nécessaires pour une oxygénation maximale du corps humain.

Evolis® Méthode Jean Frelat

Rééquilibrage, tonicité et relaxation. Basée sur les bienfaits du travail musculaire en résistance, cette activité utilise l'aérobie: une oxygénation constante des muscles qui ne produit pas d'acide lactique. Globale, progressive et évolutive, elle met en œuvre réflexes (proprioception) et volonté en associant les trois modes de contractions musculaires (concentrique, isométrique et excentrique). Evolis® permet le rééquilibrage postural (ou sa reconstruction) en étirant en douceur. Elle a des répercussions sur le psychisme et l'ensemble des fonctions métaboliques de l'organisme. C'est un complément efficace en matière de rééducation respiratoire, périnéale et post-opératoire ainsi que dans la stimulation de la vascularisation et diminution des algies. Autres champs d'application: rééducation fonctionnelle, entraînement sportif, soin de la silhouette, remise/maintien en forme (du sportif, de l'actif ou du sédentaire).

Massage

Les techniques de massage traditionnelles ont pour beaucoup été imitées par des appareils: qu'il s'agisse de la percussion, de la digitopuncture, du pétrissage, du palper-rouler. Les nombreux équipements qui existent se distinguent principalement par leur utilisation grand public ou professionnelle. Ils peuvent être couplés avec une technologie chauffante (infrarouge, eau chaude...), citons parmi eux:

- Les bras à masser, équipés d'un manche au bout duquel se trouvent en général deux têtes de percussion. Ils permettent un auto massage facile du dos, sans effort.
- Les coussins-masseurs (à distinguer des coussins-vibreurs qui n'ont pas la même portée).



crédit photo : www.aoloha.tm.fr

Body drain, stimulateur lymphatique.

- Les masse-pieds, avec ou sans bain de pieds, ils reprennent l'idée de la réflexologie plantaire, sans toutefois pouvoir agir spécifiquement sur les points qui en ont le plus besoin. —

www.generation-tao.com
Voir notre carnet d'adresses p. 62

MISE EN GARDE

Nous ne pouvons vous garantir l'efficacité de toutes les technologies qui vous ont été ici présentées. Nous vous recommandons de vous adresser à des spécialistes pour en connaître les spécificités, et de les utiliser pour votre confort et non pour des applications thérapeutiques.