

Un peu d'histoire...

*Des textes et des illustrations démontrent que **le massage** faisait partie de la Médecine Traditionnelle Chinoise, vieille de 4000 ans, ainsi que de la médecine ayurvédique de l'Inde. En Occident, la pratique date de l'époque gréco-romaine.*

*Chez les grecs, passionnés par la beauté et l'éducation physique, **le massage** s'inscrivait dans la culture populaire. Hippocrate (460-377 av.JC), le « père » de la médecine occidentale, l'utilisait comme méthode de traitement.*

Par contre, chez les Romains, le massage n'avait pas de connotation thérapeutique. Il se pratiquait dans des endroits publics qui se sont transformés en lieux de débauche, ce qui contribua à la mauvaise réputation du massage qui, au Moyen-Age, fut proscrit par le clergé. On attendit la fin de la Renaissance pour que les médecins réintroduisent la pratique.

Depuis la découverte de la circulation sanguine par Harvey au 17ème siècle, jusqu'à Piorry, qui fut le premier en 1818 à entreprendre des recherches sur les effets du massage, la massothérapie est graduellement intégrée dans les soins de santé.

*A partir des années 1960, après quelques décennies de domination de la technologie et de la pharmacologie en médecine moderne, on a assisté à une renaissance d'une médecine plus holistique, comprenant **des techniques de massage et de travail corporel**.*

*C'est à cette époque que **Margaret Elke(1919-1983)** étudie le travail de **Fritz Perls**. Elle approfondit le volet thérapeutique corporel et codifie le massage. Son inspiration technique est multiple (massage suédois, japonais, amérindien) et son protocole comprend plus d'une centaine de touchers différents. Le résultat est une approche structurée, harmonieuse et globale. Son essence repose sur la certitude que le corps est un endroit sacré où l'on doit se sentir bien et en sécurité. Le massage est profond, enveloppant et donné dans un grand respect de l'intégralité de l'individu. Le **Sensitive Gestalt Massage®** est créé afin de pallier au manque de contact dans la thérapie. Notre corps a une mémoire. Chaque souvenir (bon ou mauvais) y est stocké. Ce souvenir est lié à une émotion positive ou négative. C'est ainsi que notre corps nous fait parfois souffrir à cause d'anciennes blessures oubliées.*

Fritz Perls (1893-1970) Psychiatre et psychothérapeute allemand, influencé par Hans-Jurgen Walter et le mouvement des gestaltistes. Fondateur de la Gestalt Thérapie visant à résoudre les troubles émotionnels par un processus psychologique et corporel. Arrivé en 1946 aux Etats-Unis, il fonde l'Institute of Gestalt Therapy à New-York.

Alexander Lowen (1910-2008) était un élève de Wilhelm Reich. Il a développé l'Analyse Bio-énergétique, une forme de psychothérapie liant le corps et l'esprit. Il démontra que le manque d'énergie provient de tensions musculaires chroniques. Il étudia des douleurs comme maux de tête ou douleurs lombaires et montra comment elles peuvent être soulagées par un travail de détente musculaire.

De plus en plus de personnes reconnaissent les effets bénéfiques du massage sur la santé. Certaines pensent avoir besoin au moins d'un massage par an. D'autres ont un abonnement mensuel. Les mutuelles commencent à les rembourser. Les maux de dos sont réduits, ainsi que les migraines, la dépression, l'arthrite, etc...