

# Le massage de relaxation par Cajoling

---

Notre corps a besoin de caresses



<article>**Effleurer, toucher, caresser certaines parties de la peau, libère des hormones extrêmement décontractantes, stimulantes ou euphorisantes** qui apportent équilibre, santé, et plaisir.

Ainsi ces endorphines (hormones) provoquent une sensation de bonheur, accentuent l'envie d'agir, augmentent la joie de vivre et aiguissent la perception des sensations.

**Il participe à une meilleure connaissance de soi.** C'est une forme de communication non verbale qui peut être très profonde et peut constituer un des sommets de l'expérience humaine. Il s'agit également de donner et de recevoir, donner sa confiance, accepter de s'abandonner à la sensation de tendresse reçue.

**Classiquement, on appelle massage l'ensemble des manoeuvres** à caractère mécanique avec lesquelles on exerce une action sur les tissus mous du corps humain. Cette manipulation peut être effectuée dans un but esthétique, préventif ou thérapeutique(1) Sont sollicités les terminaisons de la peau par des effleurages, des pétrissages, des pincés roulés, des pressions et des vibrations. Ces stimuli sont transmis au système nerveux qui, selon les cas, émet en retour un message de détente en direction des muscles et des fascias qui les entourent.

Sous des doigts habiles, les manipulations activent la circulation, décontractent la musculature, facilitent la digestion, stimulent le système lymphatique et accélèrent l'élimination des déchets. De ce fait, la température augmente, la tension artérielle baisse et les tissus sont mieux oxygénés.

(1)Les actes de type thérapeutiques sont réservés, en France, aux masseurs Kinésithérapeutes diplômés d'état. Il n'existe aucune réglementation actuellement (au contraire des pays Européens ou Nord Américains) pour une pratique dite de confort ou de bien-être, ce qui est très fortement regrettable car ouvrant la porte à beaucoup d'abus et d'escrocs

</article>