

## Qu'est-ce que le massage assis ?

**Le massage assis est né aux États-Unis en 1980 sur l'initiative de David Palmer.** Deux ans plus tard, la première école d'enseignement du massage Amma est apparue, dirigée par David Palmer lui-même, un disciple du Japonais Takashi Nakamura, et qui était le premier à essayer cette nouvelle technique de massage en position assise.

**Le massage assis s'apparente à l'art traditionnel d'acupression du Japon, l'Amma.** Le massage shiatsu, le massage suédois, la chiropractie et la réflexologie présentent quelques ressemblances avec certaines des techniques du massage assis. Celui-ci vise la libération d'énergie par la stimulation des muscles, des articulations et des méridiens.

### Déroulement d'une séance de massage sur chaise

Le massage assis est le massage dont la séance est la plus courte, puisqu'elle ne dure que **15 minutes environ**. Il peut être effectué dans n'importe quel endroit, mais nécessite toutefois l'utilisation d'une chaise conçue à cet effet. Au bureau ou dans n'importe quel autre lieu public, la pratique du massage assis est courante. De plus, **il ne requiert aucune huile de massage** et s'applique sur une personne tout habillée.

Les mouvements appliqués suivent un **ordre déterminé selon le kata (pressions, percussions, étirements et balayages)**. Le praticien cible en particulier les points d'acupuncture du patient pour l'aider à se relaxer.

Le massage assis ayant été développé pour rendre accessible le massage d'un point de vue financier et possible pour un temps réduit, un bilan énergétique n'est pas requis. Seule une suite de questions précises est posée afin de s'assurer que le client n'est pas à jeun, enceinte, sous traitement médical ou n'a pas d'endroit douloureux.

**Le massage assis part des épaules vers le dos, puis de la nuque vers les hanches, ensuite des bras vers les mains, pour finir en remontant vers la tête.** Il ne touche pas aux jambes contrairement à un massage Amma complet qui s'occupe de tout le corps et qui se pratique en position allongée.

### Massage assis : pour quels bienfaits ?

Le massage assis est destiné à **débloquer l'accumulation de flux énergétique dans certaines parties du corps**. Sa pratique ouvre ainsi la voie à de nombreux bienfaits tels que :

- La relaxation profonde des muscles.
- Un bien-être intérieur total.
- Tonus et vigueur.
- Le renouvellement des ressources énergétiques du corps.
- Un effet d'apaisement et de détente.
- L'évacuation du stress et de la fatigue.
- La redynamisation des sens et de l'esprit.
- Le soulagement des douleurs musculaires.
- L'amélioration de la concentration et de l'oxygénation du corps.