

## Deep Tissue Massage (Massage des tissus profonds) ou Myofascial Release (Relâchement myofascial)

Une présentation de la technique par une massothérapeute et enseignante québécoise

*Note préliminaire par Emmanuel de Cointet, formateur : Le « massage suédois » appelé également « massage classique » dans de nombreux pays francophones correspond au massage pratiqué par les massothérapeutes dans ces pays et les masseurs-kinésithérapeutes en France. Avec d'autres techniques, il est à la base du massage californien qui lui apporte une dimension psychocorporelle ainsi que de la plupart des massages dits de confort ou de relaxation.*

*Le « Deep Tissue Massage » (Massage des tissus profonds) ou « Myofascial Release » (Relâchement myofascial) diffère fondamentalement de ces techniques et, contrairement également à d'autres idées reçues, il n'est pas douloureux ainsi que ne devrait pas l'être les massages de bien-être pratiqués correctement.*

*L'approche à laquelle nous formons n'est pas thérapeutique au sens des actes réservés aux masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes et chiropraticiens.*

### Le fameux « deep tissue massage » MASSAGE TISSU PROFOND

Geneviève René, massothérapeute et enseignante au Collège de la massothérapie de la Rive Nord – Québec

Le fameux « deep tissue », beaucoup de gens en parle et le demande, mais peu connaissent réellement ce que c'est. Très fréquemment, les gens demandent un massage de tissus profonds lorsqu'en réalité ce qu'ils veulent dire est un massage avec beaucoup de pression. Encore, ils croient avoir reçu un massage de tissus profonds, lorsqu'en réalité c'était un massage suédois avec forte pression.

Ceci, est en outre pourquoi il est impératif de prendre un moment avec le client avant chaque massage pour connaître ses besoins et aussi l'éduquer sur les différentes options qui s'offrent à lui et ainsi quel type de massage lui convient le mieux au moment donné.

Le but de mon article est de mieux vous éclairer sur le sujet pour mieux différencier le massage des tissus profonds au massage suédois.

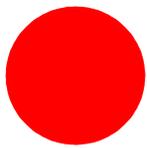
Le massage des tissus profonds est une technique pratiquée généralement sans huile avec une certaine intensité afin de relâcher les tensions les plus profondes. Les mouvements sont exécutés très lentement et en profondeur. Ils sont surtout concentrés sur les muscles et les fascias qui les entourent. Il s'agit d'agripper et d'étirer les tissus au lieu de glisser sur eux. .... Il ne s'agit donc pas de répéter, en plus fort, les mêmes manœuvres qu'en massage suédois.

..., le massage des tissus profonds consiste à défaire les adhérences qui existent entre les différentes couches de muscles et de fascias, qui sont à l'origine de douleurs et de restrictions de mobilité.

Contrairement au massage suédois qui requiert une pression écrasant le muscle vers le centre du corps, le massage des tissus profonds ne consiste pas à glisser sur les tissus, mais plutôt à les étirer afin de défaire les adhérences entre les couches musculaires. Cela est principalement la raison pourquoi le massage se fait sans huile ou avec un peu de beurre de karité. Aussi, le « deep tissue » est moins un travail de pouces et de doigts, on utilise plutôt les poings, les avant-bras, les coudes et les jointures.

Les techniques utilisées permettent le travail du muscle dans ses trois dimensions au lieu de simplement l'écraser. Ainsi, le travail de relâchement au niveau des fascia rendu possible, donne plus d'espace au muscle, lui permettant de se relâcher plus aisément.

...



Pour poursuivre, avec le « deep tissue », Cette technique de réalignement des couches musculaires est surtout recommandée en cas de :

- baisse de la mobilité des muscles ;
- lésions attribuables au travail répétitif;
- problèmes de posture ;
- douleurs chroniques dues à une blessure ;
- spasmes et tensions musculaires localisées ;
- fibromyalgie ;
- douleurs arthritiques ;

Maintenant, marquons les bienfaits du « deep tissue ». Après le massage, un grand sentiment de légèreté, le massage des tissus profonds favorise la sécrétion d'endorphines, des hormones qui soulagent la douleur et qui procurent aussi un sentiment de bien-être. De plus, il améliore la qualité du sommeil. Plus important, un relâchement des tensions musculaires prolongé.

...

Voir également l'émission X:enius d'ARTE

<https://www.youtube.com/watch?v=pVRzBosOZ5s>