



## Les bienfaits du massage californien



Rien de tel que le massage californien pour se relaxer complètement, pour décontracter tous ses muscles et oublier le stress : découvrez tous les bienfaits de ce massage, ainsi qu'un guide qui vous détaillera toutes les techniques de ce massage. Le massage californien, c'est quoi ?

Né dans les années 1970 en Californie (d'où son nom), le massage californien est une approche globale qui vise à harmoniser le corps et l'esprit par une profonde relaxation physique et psychique.

Par la nature de ses mouvements lents, longs et fluides, le massage californien est considéré comme l'un des massages les plus efficaces pour soulager et libérer le stress. Il se révèle très profitable pour relaxer le corps et la masse musculaire.

L'utilisation d'huiles chaudes permet encore d'accentuer cette sensation de détente extrême.

Partant d'effleurages doux, enveloppants et relaxants, les manœuvres s'enchaînent et s'intensifient pour soulager des tensions très profondes. Cela peut faire surgir et libérer des émotions cachées, inscrites dans la mémoire corporelle, c'est pourquoi ce massage est encore surnommé « le toucher du cœur ».



© Hélène Campan

### Les bienfaits du massage californien

Le massage californien offre beaucoup d'avantages en agissant sur la circulation, sur les muscles, sur le système nerveux, sur le mental, contre le stress... Découvrez, pas à pas, tous les bienfaits de ce massage.

### Une action mécanique

Le massage californien a une action mécanique au niveau de l'épiderme car les manœuvres entraînent des pressages, des lissages et des étirements au niveau de la peau.



[Visualiser l'article](#)

Cette action permet notamment d'améliorer la respiration tissulaire, c'est-à-dire l'oxygénation de l'épiderme, tout en hydratant et en améliorant l'élimination des cellules mortes.

#### Une action circulatoire

Le massage californien améliore la circulation des liquides organiques. Il permet une meilleure irrigation des tissus, grâce à un drainage efficace de la circulation veineuse et lymphatique, et lutte contre les problèmes de stagnation.

#### Une action musculaire

Le massage californien permet de supprimer les toxines de la masse musculaire tout en douceur et d'éviter les courbatures du lendemain et du surlendemain en éliminant les acides lactiques produits lors d'efforts physiques intenses.

Ce massage est considéré comme un excellent moyen de récupération. Il est très conseillé après l'effort et pour toute personne en reprise d'activité physique, notamment après une période d'arrêt consécutive à une blessure.

#### Une action sur le système nerveux

Il n'existe pas de preuve scientifique à ce sujet, mais le massage californien, en stimulant les récepteurs tissulaires et les terminaisons nerveuses, semble agir sur le cortex et entraîner un effet apaisant dans 95 % des cas.

#### Une action sur le mental

Le massage californien s'avère redoutablement efficace pour soulager le corps. En libérant ainsi le corps de ses tensions physiques, il permet dans un deuxième temps à l'esprit de s'émanciper de ses contraintes, puis d'unifier, dans un troisième temps, le corps et l'esprit, ce qui a pour finalité de renforcer énormément le mental, tout en le boostant.

Ce massage est très employé pour lutter contre les problèmes de manque de confiance en soi et d'estime.

Il est également particulièrement bénéfique pour les personnes dispersées, anxieuses, stressées, ou ayant besoin de se recentrer, car il permet de s'abandonner complètement et de retrouver la paix intérieure le temps d'un massage.

#### Une action contre le stress

Avec le temps et le rythme effréné de la vie moderne, beaucoup de personnes ressentent de petites sensations de gênes ou de stress quasi permanentes. Ces gênes, aussi infimes soient-elles, influencent et affectent de manière négative leur bien-être, avec des signes visibles comme les traits du visage tendu, la crispation de la mâchoire, un haussement du niveau des épaules, un enfoncement du cou dans les épaules ou encore la bascule vers l'avant de la tête en position dite de « victime ».

Dans cette configuration physique, l'individu perd son centre de gravité qui remonte dans le corps. Les membres inférieurs paraissent de plus en plus fatigués et les pieds et les jambes n'ont plus la force nécessaire de faire avancer le corps.

Le protocole de massage californien est très adapté pour lutter contre le stress et la fatigue qui y est liée, car il se compose d'un très large panel de manœuvres apaisantes pour la partie inférieure du corps, et enfin de grandes phases d'harmonisations corporelles visant à unifier le corps.



[Visualiser l'article](#)

### Une aide face aux bouleversements

Le massage californien est particulièrement conseillé pour toutes les personnes qui vivent de grands changements dans leurs vies et dans leurs corps.

Ainsi, il peut être très utile lors du passage de l'adolescence à l'âge adulte, mais aussi pour les personnes ayant subitement maigri ou grossi, ou l'entrée dans le 3ème âge. Cette technique permet de prendre conscience des transformations corporelles survenues et de les accepter.

Enfin, le massage californien aidera également les personnes ayant subi des traumatismes profonds comme l'abus sexuel ou la violence physique. Il leur permettra de prendre le chemin de la guérison mentale en acceptant de nouveau le toucher d'autrui.



© Hélène Campan

### Un guide très détaillé pour apprendre à masser

Vous avez envie de vous mettre au massage californien ou encore de vous faire masser ? Pour vous aider, je vous conseille le livre d'Hélène Campan (masseuse et formatrice) qui explique pas à pas, toutes les techniques et manœuvres du massage californien.

Formidablement bien détaillé, ce guide propose 118 manœuvres très bien expliquées avec plus de 700 photos à l'appui qui permettent d'appliquer exactement les bonnes techniques pour apprendre à masser tout le corps : le buste, les bras, les jambes, les doigts, les orteils, la nuque...





[Visualiser l'article](#)

L'auteure nous explique également comment optimiser le massage en utilisant des huiles essentielles ou des pierres.

Bref, un livre qui donne vraiment envie de masser ou de se faire masser !

« Le massage californien » d'Hélène Campan, aux Editions Grancher – 20 €