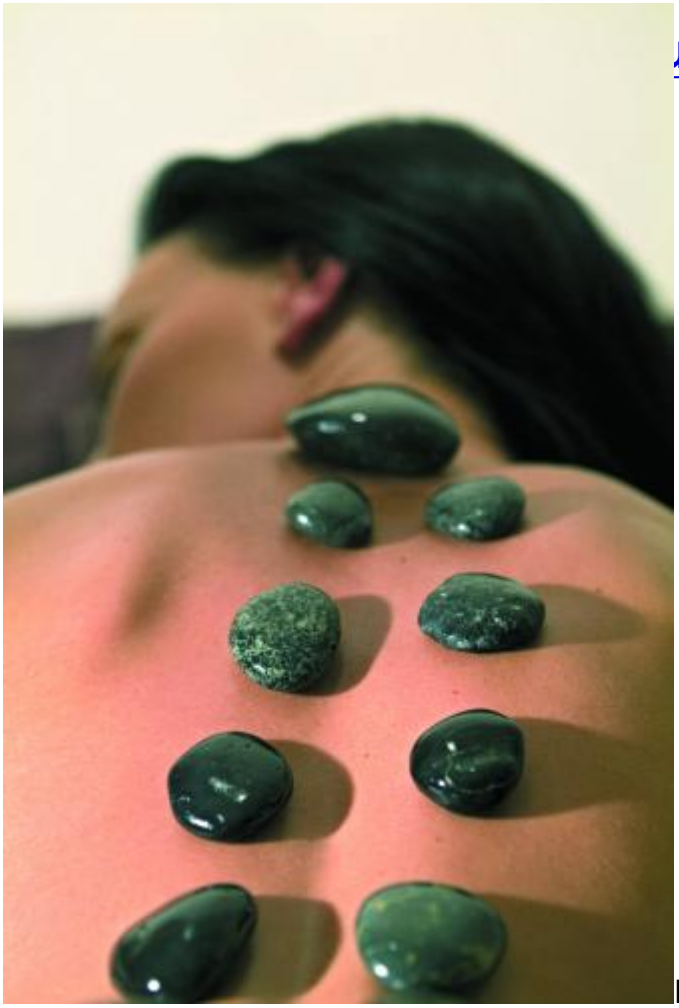

ury

Massage de relaxation, massage thérapeutique, technique des pierres chaudes, points trigger, autant de promesses de détente et de bien être dont votre corps se souviendra. Amaury Cork, masseur franco-australien établi à Budapest, évoque sa pratique avec passion et justesse.

De Sydney à Budapest

Né d’une mère Française et d’un père Australien, Amaury Cork a grandi en France avant de découvrir sa deuxième patrie. «En 1998, je suis parti en Australie pour 6 mois, en vacances. Mes grands-parents m’ont alors encouragé à reprendre mes études. Les thérapies naturelles m’ayant toujours intéressé, c’est donc dans cette direction que j’ai cherché ce qui me corres-pondait le mieux. Le massage s’est

imposé très naturellement, et dès que j’ai commencé, cela m’a complétement séduit».

«Je suis arrivé à un moment où toutes les thérapies naturelles se développaient énormément en Australie. La technique de base que l’on y enseigne s’appelle le «massage suédois» ou «californien», c’est-à-dire un massage de relaxation, sur lequel se greffent des techniques aux origines plus variées. Durant mon cursus, j’ai fait un an d’anatomie et de physiologie – une approche basée sur la médecine occidentale – tout en étant initié à des techniques comme le siatsu (massage japonnais), les médecines chinoises et orientales, cursus que j’ai toutefois dû interrompre pour venir à Budapest… »

«J’ai donc passé trois diplômes en même temps : un diplôme basique de massage, un autre spécialisé pour les sportifs, et un troisème qui valide une initiation à d’autres techniques, comme l’irisologie par exemple (étude de l’iris). En Australie, ce diplôme est reconnu nationalement, y compris par toutes les complémentaires santé, il s’agit d’une profession à part entière. En Angleterre, en Allemagne ou encore en Hongrie, il existe un diplôme de masseur thérapeutique et la profession est complètement reconnue, contrairement à la France où soit on passe un brevet de trois jours et l’on devient masseur, soit on est kinésithérapeute. Officiellement, les massages thérapeutiques ne peuvent être faits que par des kinésithérapeutes. Sinon, on pratique ce qui s’appelle de la massothérapie, c’est-à-dire du massage de bien être, mais en aucun cas on ne peux pratiquer en tant que thérapeute».

«En Australie, j’ai commencé par travailler avec un ostéopathe-chiropracteur pendant un an et demi, avant de travailler pendant deux ans en tant que masseur pour Nokia qui "soignait" particulièrement bien ses employés. Cela m’a permis de monter mon propre cabinet ».

Les massages proposés à Budapest

Je fais du massage de bien être d’une part, car il y a toujours des gens qui viennent pour de la relaxation. Je pratique ensuite beaucoup de massages thérapeutiques, mais aussi des massages sportifs – l’année dernière, j’ai massé un des gardiens de buts de Ferencvaros par exemple – et je propose également des massages du système lymphatique. Il s’agit d’un massage beaucoup plus léger qui se concentre sur les systèmes lymphatiques qui couvrent tout le corps. Ceux-ci font parti du

système imunitaire et ce massage peut aider, en particulier au printemps ou en automne, à éliminer les toxines, les cellules et les virus morts. Quant à la technique des pierres chaudes, je l'utilise en complément d'un massage de relaxation ou thérapeutique. Par exemple, je vais commencer par masser le dos et je vais déposer des pierres chaudes sur les jambes, qui vont donc être un peu plus relaxées et plus chaudes quand je vais commencer à masser. De plus, je vais utiliser les pierres pendant le massage, ce qui va procurer une sensation de chaleur encore plus forte, ce qui est très bon pour la circulation sanguine et la relaxation des muscles. A la fin du massage, je dépose de nouveau les pierres sur les zones massées, ce qui intensifie cette sensation de chaleur procurée par le massage. Cela a donc un effet beaucoup plus profond sur les muscles».

Les points Trigger

C'est une technique américaine qui se pratique par massages, mais aussi parfois avec des seringues pour un certain nombre de points qui sont plus lointains. «Personnellement, c'est une technique que je ne pratique qu'à travers le massage et la pression statique sur le point. Le point trigger est une fibre du muscle qui est extrêmement tendu et qui forme une petite boule que l'on perçoit sous les doigts. Ce point est un endroit où de nombreux nerfs entrent dans le muscle. La pression de ces points a donc un double effet : lorsqu'on appuie dessus, on détend cette fibre tout en ayant un effet sur le système nerveux du muscle. Soit le point trigger est passif – quand on appuie dessus, cela va avoir un effet bénéfique sur le système nerveux – soit il est actif – lorsque le muscle est tendu depuis un certain temps et que le problème est chronique, la pression va révéler une douleur, à l'endroit même de la pression ou dans d'autres endroits où elle se propage. Les poins trigger font partie des techniques qui sont fréquemment utilisées pour les sportifs par exemple. Je les utilise pour ma part lorsque je sens que le muscle en a besoin, mais en aucun cas en période de grossesse ou en cas de problème particulier.

Pour toute information : www.destress.net

*/ Frédérique Lemerre

- 6 vues

Catégorie
Agenda Culturel