



Association Suisse de Massage Rythmique

## Description de la méthode Massage Rythmique Thérapeutique

Le Massage Rythmique Thérapeutique repose sur la compréhension holistique de la vision anthroposophique de l'être humain. Il s'oriente vers les besoins actuels de la personne en relation avec son environnement social et naturel.

Dans l'interaction des niveaux physique, mental et spirituel de l'organisme, la «santé» est considérée comme un processus holistique et dynamique. Le but du Massage Rythmique Thérapeutique est de renforcer l'autorégulation, de promouvoir la perception de soi et de renforcer la compétence de guérison en ouvrant de nouvelles perspectives et possibilités d'action.

Le Massage Rythmique Thérapeutique agit comme médiateur des impulsions de régulation dans le domaine des nombreux rythmes corporels en interaction, ce qui permet d'atteindre un équilibre entre les processus neuro-sensoriels et les processus du système métabolique-membres. Sa compréhension du massage comme étant une alternance entre le contracté et le relâché, ainsi qu'une médiation dynamique entre les polarités, la distingue des autres techniques de massage.

La/le thérapeute complémentaire qui pratique le Massage Rythmique Thérapeutique développe le processus thérapeutique dans le cadre d'un dialogue, lequel repose sur les besoins de traitement et les objectifs thérapeutiques de la cliente. Elle applique sa méthode centrée sur le corps en vue de renforcer les ressources de ce dernier au moyen de techniques de massage spécifiques à la méthode, et ce, sur de grandes surfaces rythmant de tissus ou relaxant des couches plus profondes. Les caractéristiques résident en particulier dans la qualité du mouvement, qui vise à mobiliser les tissus de la profondeur vers la périphérie via la technique du contracté-relâché. Des effleurages en lemniscate sont également des éléments importants de la thérapie.

Le traitement se fait généralement directement sur la peau de la cliente, qui reste en position couchée. La période de repos qui suit le traitement est une partie essentielle du Massage Rythmique Thérapeutique. Elle permet en effet de consolider les réactions physiques de la respiration, du pouls, de la répartition de la chaleur et des rythmes métaboliques avec ses propres sensations. Lors de l'entretien qui suit, la patiente est rendue attentive à ces réactions et à la possibilité de les transférer dans la vie quotidienne. Cette réflexion permet également de comprendre les modes de comportement et les conditions de vie personnelles qui favorisent ou non la santé, et de les intégrer dans un nouveau concept de soi basé sur les ressources.

La clé d'un traitement réussi par le biais du Massage Rythmique Thérapeutique est une meilleure compréhension des rythmes corporels en tant qu'intégrateurs de processus opposés, leur perception consciente et un large répertoire de techniques de mouvements et de massages spécifiques à la méthode. Celles-ci trouvent leur efficacité grâce à une attitude d'estime, d'attention et de dialogue pour les intérêts de la cliente et sa situation personnelle.