

Les 9 techniques d'automassage

PRESSION SOUTENUE

Technique: Appliquer une pression délicate et soutenue, à l'aide d'une balle, sur une zone choisie. Maintenir la pression de 30 secondes à deux minutes, en respirant profondément et en laissant la balle pénétrer les tissus. Excellente technique à utiliser lorsqu'on trouve une zone de tension, d'adhérence ou un point gâchette.

Bienfaits: La pression soutenue, combinée avec la respiration profonde, aide les neurones sensoriels (fuseaux musculaires) sensibles à l'étirement à se détendre. Cette technique favorise l'allongement des tissus dans la zone locale de compression et réduit l'activité sympathique causant la contraction musculaire. Les fascias associés vont s'allonger pour s'ajuster à la pression exercée par la balle.

GLISSEMENT

Technique: Appliquer une pression délicate sur la peau avec une balle, et, en maintenant cette pression, effectuer une traction dans un mouvement de va-et-vient ou encore en tournant (twistant) la balle. La balle ne roule pas sur la peau mais entraîne et fait glisser les tissus sous la peau.

Bienfaits: Cette technique crée une transition de mouvement (glissement, décollement) entre la peau, les couches superficiels (adipeuses) de fascias, les muscles et les fascias profonds. L'emprise de la balle sur la peau et la traction stimulent la production de l'acide hyaluronique (qui favorise le glissement des tissus), ce qui permet une amélioration de l'hydratation locale des tissus. Les neurones sensoriels principalement stimulés par la technique du glissement sont les terminaisons nerveuses Ruffini, qui

augmentent le sens de proprioception et éveille le système parasympathique (effet sédatif).

MASSAGE PARALLÈLE

Technique: Rouler la balle, dans un mouvement d'aller-retour, dans le sens des fibres musculaires. Les fibres et cellules d'un muscle sont alignées dans une même direction, il est donc important de connaître l'origine et les points d'insertion du muscle que nous désirons masser afin de rouler la balle dans la direction souhaitée.

Bienfaits: Cette technique permet d'allonger les muscles en dénouant les nœuds (comme se brosser les cheveux pour les démêler). Les fibres musculaires retrouvent leur forme et leur pleine longueur.

MASSAGE CROISÉ

Technique: Rouler la balle, dans un mouvement d'aller-retour, dans le sens contraire des fibres musculaires, ou dans des angles variés, tant que la balle croise les fibres et cellules de leur sens de longueur. Comme pour la technique du massage parallèle, il est essentiel de savoir l'origine et l'insertion du muscle visé.

Bienfaits: La technique du massage croisé délie les raideurs fasciales et réduit la congestion et les adhérences des tissus. Elle stimule les fibroblastes (les cellules qui assurent la cohérence et la souplesse) dans leur production de collagène pour rétablir une forme spongieuse au niveau des fascias favorisant ainsi une meilleure hydratation.

PRESSION & MOBILISATION

Technique: Appliquer une pression délicate avec une balle sur une zone cible, puis effectuer un mouvement pour mobiliser les muscles et articulations environnants et influencés par la pression.

Bienfaits: Cette technique aide les fascias à retrouver leur élasticité et améliore la qualité contractile des fibres musculaires. Elle entraîne les muscles à retrouver leurs fonctions et aide à identifier la relation entre les points de tensions, les tissus environnants et les relations possibles avec les lignes de fascias. Les mobilisations étirent différentes zones locales, ce qui encourage les connections fasciales à devenir plus souples, hydratées, relâchées et plus « conscientes ». Une technique excellente pour relâcher les points gâchettes et améliorer la conscience corporelle.

CONTRACTION & RELAXATION

Technique: Le muscle ciblé par la pression de la balle se contracte, en effectuant une contre résistance (contraction isométrique), puis se relâche après quelques secondes (10 à 30 secondes). Cette technique est aussi connue sous le nom FNP (Facilitation neuromusculaire proprioceptive).

Bienfaits: Cette technique cible les mécanorécepteurs sensoriels appelés les organes tendineux de Golgi, dont la stimulation favorise le relâchement des tensions au niveau des tendons et des articulations. Excellente technique pour la rééducation neuromusculaire.

PRESSION, TORSION & MOBILISATION

Technique: Appliquer une pression délicate à l'aide d'une balle sur une zone cible, tourner la balle afin d'entraîner un effet glissement au niveau des tissus, et ajouter du mouvement dans l'une des articulations connexes pour influencer la compression et la mobilisation des tissus.

Bienfaits: Cette technique joint la relation des tissus et des articulations. Elle combine ou accentue les bienfaits de la technique du *glissement* et celle de *pression & mobilisation*.

SILLONNER

Technique: Creuser la balle dans une large couche de fascias et ajouter de la pression et un glissement sur les tissus environnants.

Bienfaits: Cette technique cible les couches profondes des fascias. Elle augmente l'hydratation des tissus et leur relaxation.

DOUBLE PRESSION

Technique: Une double pression est appliquée de chaque côté des tissus vers le centre, comme l'action d'une pince. Les autres techniques peuvent s'ajouter à la double pression.

Bienfaits: Cette technique offre les mêmes bienfaits que la pression soutenue, en plus des bienfaits des autres techniques que l'on peut y ajouter.