

Le AMMA assis



Définition :

Le Amma est la fusion de deux traitements manuels

Le Tui-na : qui est presser en soutenant

Le An-mo : qui est presser et frictionner

Durant la période de 1603-1867, cette technique du Amma se traduit par :

Calmer par le toucher

Origine :

Prenant sa source en Chine, Amma est apparu au Japon au 7ème siècle.

Le Amma japonais est le fondement de toutes les formes d'acupression.

Un peu d'histoire :

C'est un massage sur l'ensemble du corps comprenant diverses techniques.

Il est pratiqué au sol ou sur table.

Amma fut pendant longtemps le seul massage reconnu au Japon.

Enseigné dans des écoles spécialisées, il a fait l'objet d'une licence d'état.

Il est à noter que de la fin du XVIIIe siècle jusqu'à la moitié du XXe, il fut, par décret, exclusivement pratiqué par des non-voyants dont c'était le « gagne-pain ».

Au début de la 2ème guerre mondiale, plus de 90 % des pratiquants du Amma étaient non-voyants.

En 1940 ouvre une école de Shiatsu qui est vite devenu le mot couramment utilisé pour désigner « massage » au Japon.

Le Shiatsu fut reconnu par le gouvernement Japonnais comme style de massage et séparé du Amma en 1964.

Formé par le Maître japonais Takashi Nakamura, David Palmer (USA) développe le Amma assis en occident à partir de 1980.

1982, Mr Palmer expérimente des séquences de massage Amma sur des personnes assises plutôt qu'allongées sur une table.

1986, création avec l'aide d'un ébéniste français Serge Bouyssou de la première chaise ergonomique pratique et confortable. (Steve Jobs chez Apple offre jusqu'à 350 massages assis /semaine à ses salariés)

1989, Mr Palmer décide de se consacrer exclusivement au développement du massage assis et à la formation des praticiens.

Milieu des années 1990, le Amma assis, facile à mettre en place, apparaît en Europe devenant au fil du temps un outil de gestion du stress en entreprise.

Description :

Le client reste habillé

La durée d'une séance sur chaise ergonomique est de :

Séance standard entre 15 et 20 minutes

Séquences codifiées de 5 à 30 minutes

Déroulement d'une séance :

Prise de contact/ réglage et installation sur la chaise
Questionnaire (éventuelles contre-indications, problème particulier, une maladie...)

Pressions
Étirements
Balayage
Percutions
Bilan de la séance (ressenti, remarques diverses...)
Hydratation

Bénéfices :

Bien être
Détente
Lâcher prise
Gestion du stress
Dynamisant

Contres Indications :

Une personne à jeun
Les femmes enceintes
Les porteurs de pacemaker
Les personnes épileptiques non stabilisées

Conclusion :

Une séance de Amma assis est sans danger, il s'adresse à toute personne en bonne santé.
Il n'a aucune fonction thérapeutique.

