

Le Amma Assis en entreprise

↳ Favorise le bien-être au travail



Origine du Amma Assis?

Le terme amma provient des caractères *an* et *mo* qui signifient « calmer par le toucher »

Le massage « Amma » est un massage traditionnel né il y a plus de 5000 ans en Chine. Il est basé sur les principes de l'Énergétique Traditionnelle Chinoise et plus précisément sur l'art de l'acupuncture qui a pris sa source en Chine, puis en Corée et est apparu au Japon il y a plus de 1300 ans.

Le massage « Amma Assis » a été développé par l'Américain David PALMER avec l'aval du maître Japonais Takashi NAKAMURA au début des années 1980. Ce massage se pratique, sans huile, sur les habits en position assise sur une chaise ergonomique.

Qu'est ce que le Amma Assis?

Ce massage est un enchaînement de mouvements, nommé Kata, réalisé dans un ordre précis de pressions, d'étirements, de balayages et de percussions. Les zones du corps concernées sont le dos, les bras, les mains, la nuque et la tête. Les pressions sont réalisées par le praticien alternativement avec les doigts, les mains, le bras et le coude.



Les bienfaits du Amma Assis

Ce massage stimule les méridiens d'acupression (150 points d'acupuncture sollicités) favorisant la détente et stimulant la circulation de l'énergie, du sang et de la lymphe. Il procure un effet à la fois relaxant et revigorant. Les bienfaits du « Amma Assis » incluent :

- Diminution des tensions et des douleurs musculaires
- Réduction du stress et des tensions émotionnelles
- Amélioration de la circulation sanguine et lymphatique
- Correction de la posture
- Augmentation du bien-être général

Durée d'une séance

Plusieurs Katas peuvent être réalisés de 5 à 30 min

Précautions

Ce massage « Amma assis » est sans danger, mais il y a cependant quelques **contre-indications** : infections, inflammations, fièvre, épilepsie, plaies ouvertes, période post-opératoire (moins de 3 mois), phlébite (moins de 3 mois), pile cardiaque, grossesse, traitement par anticoagulants, état d'ivresse, hypotension, diabète non stabilisé, maladie psychologique non traitée, ne pas être à jeun (+12h)

Le Amma assis est un massage de bien-être, non médical, qui ne remplace en aucun cas tout traitement thérapeutique.



Nathalie CHAUVINC ALLIER

Praticienne en Amma Assis
Port 07 49 73 22 35
zenatude42@gmail.com

