

LES CONTRE-INDICATIONS DU MASSAGE A L'HUILE

par Laurence CAUSSADE-MAUPIED

L'Ayurveda a développé une véritable science des soins et massages et de l'utilisation de l'huile dans ce cadre, qui obéissent donc à certaines règles.

D'une façon générale, l'abhyanga à l'huile est contre-indiqué dans les cas suivants :

- grossesse ;
- durant les règles, car le mouvement de l'énergie qui va de l'intérieur vers l'extérieur à ce moment-là ne doit pas être contrarié, ce qui pourrait créer la stagnation des toxines évacuées lors du flux menstruel ;
- Rhume, fièvre ou grippe, signe de toxines dans la circulation lymphatique ;
- Présences de toxines importantes dans le corps (se manifestant notamment sous la forme de fatigue avec lourdeur et léthargie, indigestion, enduit épais sur la langue...) car le massage peut contribuer à faire pénétrer les toxines dans les tissus profonds ;
- Indigestion (capacité digestive excessivement faible ou trop forte) ;
- Epuisement ;
- Obésité ;
- Inflammations cutanées, eczéma, psoriasis, etc...
- Diarrhée aiguë ;
- Et dans différentes situations pathologiques ou maladies chroniques.

Il est donc préférable d'annuler et reporter le massage dans ces situations, ou bien de me consulter, notamment en cas de maladie chronique.