

Massage chinois

Le massage chinois permet de soulager la douleur et de rétablir l'harmonie. La douleur et les sensations de malaise résultent parfois d'un blocage de la circulation sanguine et énergétique dû au stress, au surmenage, à la faiblesse, à un traumatisme, à l'invasion de facteurs pathogènes externes (chaud, froid, humidité, etc.) ou à un déséquilibre interne.

Les techniques de massage chinois permettent de relâcher les tensions et de défaire la stagnation en détendant et en « ouvrant » les zones affectées et en favorisant une circulation sanguine et énergétique harmonieuse. Lorsque la circulation est puissante et sans entrave, il n'y a pas de douleur.

Ce cours porte sur la théorie et la pratique d'un style de massage chinois qui convient au traitement de toutes les parties du corps et qui utilise les techniques suivantes :

- 1. stimulation des points d'acupression :** elle fait circuler l'énergie et le sang artériel vers et dans les zones affectées;
- 2. massage (friction, pétrissage, tapes, pressions, etc.) :** il sert à « ouvrir », à détendre et à stimuler les organes, les muscles, les tendons, les os et la peau;
- 3. manipulations et alignement :** elles améliorent l'état des articulations en étirant et en relâchant les tendons et les muscles qui leur sont attachés et contribuent à corriger la posture en modifiant l'alignement des structures.

Ce système de massage par acupression est basé sur les points locaux plutôt que sur la théorie des méridiens, ce qui le rend accessible tant aux praticiens qu'aux personnes ne possédant que peu, voire aucune expérience dans le domaine.

Apportez un tapis de sol, un coussin pour vous asseoir, du papier et un crayon. N'oubliez pas de vous couper les ongles!

Coût : 325 \$, avec un dépôt non remboursable de 150 \$ pour réserver votre place. Les personnes qui ont déjà suivi le cours bénéficient d'un tarif réduit de 200 \$. Dépôt exigible avant le 15 février 2012.

Dates et heures : Les Dimanche (6 session), 13:00 à 16:00 h.; 26 février; 4, 11, 18 et 25 mars; 1 avril, 2012.

Endroit : 5550, rue Jeanne-Mance, app. 21, Montreal, QC, H2V 4K6

Pour renseignements : Sam Slutsky, au (514) 270-7354; (514) 915-7354 (mobile); samsky@bell.net, www.samslutsky.com

Professeur : Sam Slutsky a étudié le T'ai Chi Ch'uan, les plantes médicinales, la médecine chinoise pour blessures, et le massage chinois auprès de M. Lee Shiu Pak pendant onze ans. Il étudie, pratique et enseigne ces sujets depuis plus de 40 ans. Il a donné des séminaires de T'ai Chi Ch'uan, sur les méthodes d'entraînement à la boxe en T'ai Chi, sur les formes d'armes de T'ai Chi, sur le traitement des blessures selon la médecine chinoise, sur le massage par acupression et sur l'alignement corporel, tant à Montréal que dans différentes villes d'Amérique du Nord, et ce depuis plus de 25 ans.

Chinese Acupressure Massage

Chinese Acupressure Massage helps relieve pain and restore harmony. Pain and discomfort can result from the inhibition of the movement of blood and energy within the body. This can be caused by tension, over exertion, weakness, traumatic injury, the invasion of external pathogenic influences (hot, cold, dampness, etc.) or an internal imbalance.

The techniques of Acupressure Massage release tension and unblock stagnation by relaxing and opening up the affected areas; and by stimulating the smooth and continuous circulation of blood and energy. If the circulation is strong and unimpeded, there is no pain.

This course will provide instruction in the theory and practical application of a style of Chinese Acupressure Massage for the whole body, employing the techniques of:

- 1. pumping acupressure points:** to move the blood and energy via the arterial system to, around and through the desired locations.
- 2. massage methods** such as rubbing, plucking, tapping, pressing etc.; to open, relax and stimulate the organs, muscles, tendons, bones and skin.
- 3. manipulations and alignment:** to enhance the articulation of the joints and bones by stretching and releasing the tendons and muscles that are attached to them. This helps to induce the correct alignment of the body posture.

This system of Acupressure Massage is based on local rather than meridian theory, making it accessible to both practitioners and those with little or no experience.

Bring a mat (and/or a sitting pillow) and writing material. Acupressure charts will be provided. **Please trim your fingernails.**

Cost: \$325.00, with a non refundable deposit of \$150.00 to reserve participation, \$200.00 for those repeating this course. Deposits are due before Feb. 15, 2012.

Dates and Hours: Six Sunday sessions, 1:00 to 4:00 PM. Feb. 26; March. 4, 11, 18, 25; April 1, 2012.

Location: 5550 Jeanne Mance, Apt. 21, Montreal, QC. H2V 4K6;

Contact: Sam Slutsky, (514) 270-7354; (514) 915-7354 (cell); samsky@bell.net, www.samslutsky.com

Teacher: Sam Slutsky studied T'ai Chi Ch'uan, acupressure massage, Chinese herbal remedies and Chinese injury medicine with Lee Shiu Pak for 11 years. He has studied, practiced and taught these subjects for more than 40 years. He has conducted seminars on T'ai Chi Ch'uan, T'ai Chi martial training methods, T'ai Chi weapon forms, Chinese injury medicine, acupressure massage, and body alignment in Montreal and various cities in North America for more than 25 years.

