

Je pratique le massage et l'automassage

pour
les nuls



**Gil Amsallem
Steve Capellini
Michel Van Welden**



**Les gestes de base, un protocole de massage complet
et dix protocoles d'automassage**

**Gil Amsallem
Steve Capellini
Michel Van Welden**



Je pratique le massage et l'automassage

**pour
les nuls**

FIRST
ÉDITIONS

© Éditions First, un département d'Édi8, 2020 pour l'édition française.

Publiée en accord avec Wiley Publishing, Inc.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

Une partie du contenu de cet ouvrage a déjà été publié dans *Les massages pour les Nuls* (2005).

Photographies : Catherine Delahaye

Modèles des photographies : Willo Marchais et Gil Amsallem

Illustrations : Fabrice Del Rio Ruiz

Correction : Anne-Lise Martin

Mise en page : KN Conception

ISBN : 978-2-412-05310-2

ISBN numérique : 978-2-412-05908-1

Dépôt légal : mars 2020

Éditions First, un département d'Édi8

92, avenue de France

75013 Paris - France

e-mail : firstinfo@efirst.com

Site internet : www.editionsfirst.fr

Ce livre numérique a été converti initialement au format EPUB par Isako www.isako.com à partir de l'édition papier du même ouvrage.

À propos des auteurs

Gil Amsallem est kinésithérapeute. Il forme des professionnels depuis vingt ans, en France comme à l'étranger.

Steve Capellini exerce la profession de masseur-thérapeute (LMT) aux États-Unis.

Michel Van Welden est masseur-kinésithérapeute et spécialiste de la kinésithérapie plastique, une méthode de traitement mécanique de la cellulite.

Introduction

Pour ceux qui l'ont déjà découvert, le massage est la chose la plus extraordinaire au monde. Meilleur que le chocolat, c'est un formidable moyen pour se sentir bien, pour avoir une meilleure apparence, pour traiter mieux les gens et aussi pour se traiter mieux soi-même. Le massage vous est bénéfique à 100 %, il ne contient aucun ingrédient artificiel ni aucun additif, et il est facile à pratiquer. En fait, l'un des aspects les plus sympas du massage, c'est qu'aucun équipement spécial n'est nécessaire pour le pratiquer. Tout ce dont vous avez vraiment besoin, c'est d'un corps humain. Vous en avez un ? Alors, c'est super, vous êtes prêt à commencer !

Nous avons tous un jour ou l'autre utilisé nos mains pour nous frictionner, appuyer sur ou compresser une zone de notre corps qui avait besoin d'être soulagée ou au contraire stimulée. Instinctivement, on se masse pour rétablir un état de confort, et ça marche !

Dans ce livre, vous allez tout savoir sur le massage et l'automassage pour vous sentir mieux, prévenir et soigner vos petits maux et donner à vos proches un bien-être ultime.

Vous trouverez l'information théorique dont vous aurez besoin pour comprendre comment fonctionnent les techniques de massage et d'où

elles proviennent. Vous y découvrirez toutes les informations relatives à votre peau et à ce qui se trouve en dessous, ainsi que l'explication des effets du massage sur le bien-être. Vous pourrez également vous familiariser avec les mots importants du vocabulaire de massage. Vous partirez à la découverte de plusieurs types de massage provenant de partout dans le monde.

En pratique, vous apprendrez les techniques et les manœuvres de massage pour réaliser sur vos proches et sur vous-même des massages calmants, dynamisants, aminçissants, etc. Vous pourrez ensuite les mettre en pratique en suivant les protocoles et les séances de massage et d'automassage.

Icônes utilisées dans ce livre



À savoir

Cette icône attire votre attention sur des faits et des informations qu'il est tout à fait intéressant de connaître.



Attention !

La pratique du massage et de l'automassage n'est pas sans dangers potentiels. Grâce à cette icône, vous pourrez rapidement repérer les contre-indications et les éléments auxquels il est nécessaire d'être attentif.



Conseil

Nous avons parsemé dans l'ouvrage de nombreux conseils pour vous aider dans votre pratique du massage.

Cette icône vous indique l'utilisation d'un terme de massage que vous pourriez ne pas connaître. Nous



ferons alors tout notre possible pour vous expliquer de quoi il s'agit.

Jargon



Le saviez-vous ?

Cette icône vous indique que nous partageons avec vous une anecdote ou une information supplémentaire.

Partie 1

Introduction au massage

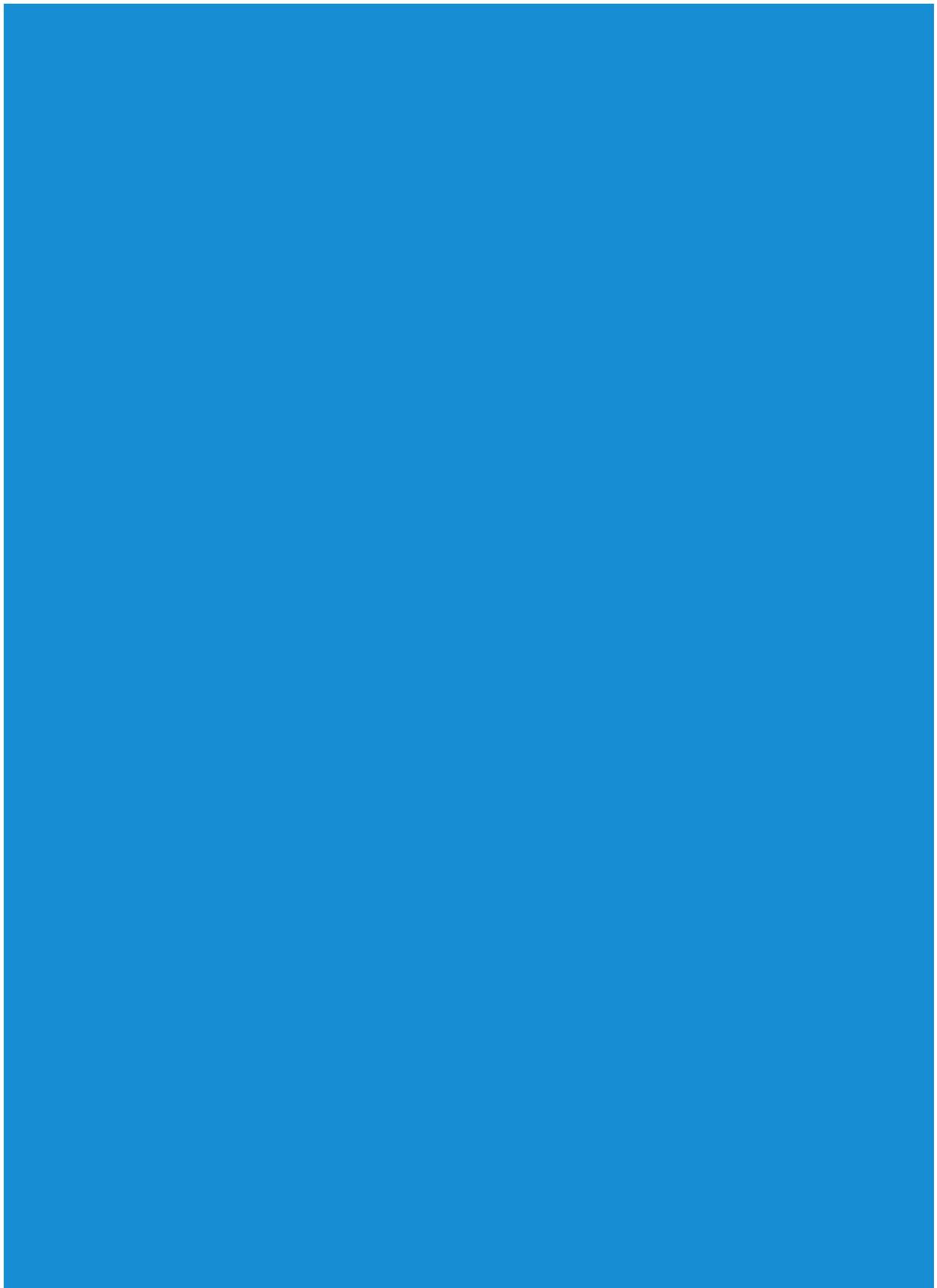


Dans cette partie...

La plupart des gens n'ont aucune connaissance de la riche tradition du massage, et cela parce que leurs parents, leurs pairs ou un prof respecté à l'école ne leur en ont jamais parlé. Apprendre le massage, c'est un peu comme apprendre la géométrie ou l'alphabet. Si personne ne vous l'enseigne, comment pourriez-vous donc maîtriser cette discipline, ou n'en connaître même que quelques détails ?

Il existe encore des controverses quant au massage, qui sont fondées, pour la plupart, sur des idées reçues. Dans cette première partie, nous allons briser ces préjugés pour vous laisser bouche bée devant les merveilleux avantages que le massage et l'automassage peuvent vous apporter, ainsi qu'à votre famille et à vos amis.

Que vous connaissiez déjà un peu les techniques de massage et que vous ayez envie de vous y mettre, ou que vous soyez un néophyte tremblant, quelque peu effarouché par le simple fait de toucher une autre personne ou de vous masser vous-même, la première partie va vous faire rapidement entrer dans un nouveau monde, dans lequel évoluent déjà les millions d'entre nous qui connaissent les nombreux avantages du massage... et qui en profitent !



DANS CE CHAPITRE

Les origines du massage

•

Les bienfaits du massage

Chapitre 1

Le massage, une clé du bien-être

Le massage revitalise le corps et améliore la santé, il est également bienfaisant pour l'esprit. La perception du monde est plus forte, les sens s'éveillent, de nouvelles sensations apparaissent. Pour les enfants, il est d'un immense intérêt : il permet de développer un éventail de perceptions sensorielles, de développer des capacités de coordination, d'éduquer le corps, de renforcer le système immunitaire, de renforcer la santé.

Les massages ouvrent la voie à des expériences sensorielles pour affiner les sensations et permettent de retrouver des sentiments oubliés. Grâce à eux, le corps n'est plus perçu comme une mécanique, mais reprend sa place dans la grande trilogie corps, cœur et esprit.

Le massage n'est pas un luxe, c'est un besoin physiologique, le corps appréciant les forces bienveillantes qui s'attachent à le libérer de ses tensions physiques et émotionnelles accumulées. Hippocrate, considéré comme le créateur de la médecine moderne, recommandait le massage comme traitement médical ; Asclépios, dieu grec de la guérison, prescrivit les massages aux athlètes grecs comme faisant partie de leurs entraînements.

Tous les massages du monde s'adressent au corps et à l'esprit, tous ont les mêmes buts :

- Améliorer la santé ;
- Apporter un état complet de bien-être ;
- Donner au corps l'énergie dont il a besoin pour mieux vivre.

Considéré comme un art traditionnel visant à renforcer l'énergie de l'organisme entier, le massage a une longue histoire. L'Inde est le berceau de la médecine traditionnelle et des disciplines corporelles de bien-être. Enseignées par des moines bouddhistes, ces techniques se propagèrent d'un côté vers la Birmanie, le Cambodge, le Laos et la Thaïlande, de l'autre vers la Chine où elles se modifièrent sous l'influence du taoïsme et du confucianisme. Le but premier du massage est de dynamiser la circulation de l'énergie corporelle pour alimenter les systèmes physiologiques.

Qu'il s'agisse de *wellness*, plaisir, soin du corps ou thérapie du bien-être, le massage répond aux tensions corporelles inscrites dans les muscles, sur la peau, dans les organes. Il limite et même

permet d'éviter l'apparition, le développement ou l'aggravation des troubles fonctionnels :

- La fatigue ;
- Le surmenage, la nervosité ;
- Les douleurs musculaires, tendineuses, articulaires ;
- Les troubles de la motricité intestinale, les spasmes ;
- Les troubles du sommeil...

Les massages apportent au corps et à l'esprit des ressources, de la régénération, du soulagement, de l'apaisement, de l'énergie.

Voici quelques-uns des principaux bienfaits du massage (listés sans ordre particulier), qui ne vous auront peut-être pas tous sauté aux yeux. Le massage permet de :

- relâcher les spasmes et les tensions musculaires ;
- améliorer l'efficacité du système immunitaire ;
- améliorer la circulation sanguine ;
- accélérer la guérison des tissus ;
- garder une peau jeune et saine ;
- engendrer une profonde relaxation ;
- reconforter ;
- améliorer l'aspect physique.

Le massage a des liens étroits avec la santé. Les différentes manœuvres s'adaptant aux structures

du corps, il fait intervenir des principes structurels, mécaniques, rationnels, chimiques.

Le massage permet de réduire les spasmes et de soulager les tensions musculaires

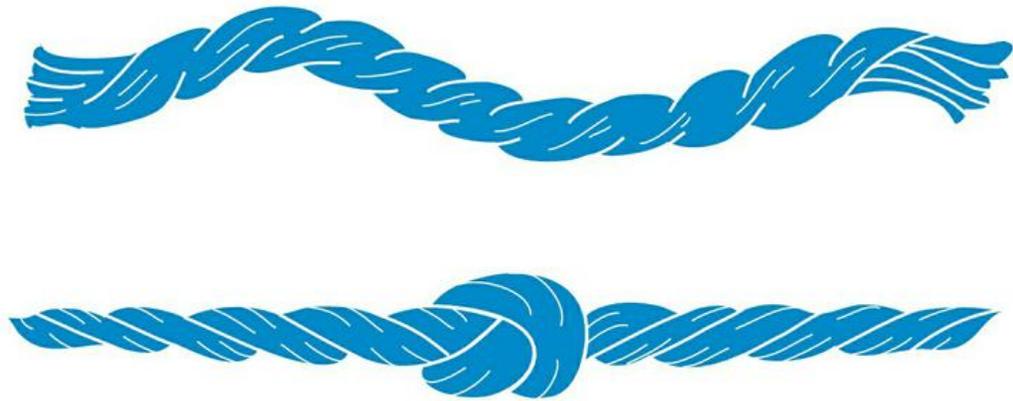


Figure 1-1 La corde lâche représente votre muscle. La corde tendue avec le nœud représente votre muscle sous l'effet d'un stress.

Comme le montre l'illustration, il existe une différence physique évidente entre des muscles détendus et satisfaits et des muscles tendus sous l'effet du stress, du surmenage, d'une blessure, ou pour une autre raison.

Mais croyez-le ou non, les conséquences d'un massage sont plus grandes. Peu importe la pertinence de cette analogie avec la corde, le corps humain est bien plus complexe. En fait, il est si complexe que personne n'est parvenu à percer tous ses secrets, bien que d'innombrables

chercheurs aient passé leur vie à essayer d'y parvenir. De nombreuses découvertes vraiment intéressantes sur le corps humain ont pourtant été réalisées, parmi lesquelles la façon dont il réagit aux stimuli, y compris les massages.

L'un des effets les plus directs du massage est par exemple qu'il contribue à réduire la tension dont nous faisons l'expérience sous la forme de nœuds, de cordes et de spasmes dans nos muscles. On peut obtenir cet effet de différentes façons :

- L'application d'une pression permet de prendre conscience qu'il y a bien une tension dans une zone particulière, et la personne qui reçoit le massage peut alors consciemment commencer à relâcher cette tension.
- Par l'application d'une friction sur la zone, un effet thermodynamique est créé, qui réchauffe et assouplit le tissu tendu et dur.
- En stimulant les points douloureux, on apaise les nerfs locaux, ce qui permet de relâcher les contractions des muscles concernés.

Le massage améliore l'efficacité du système immunitaire

Saviez-vous qu'il existe un vaste système de vaisseaux à travers tout votre corps, qui est à peu près parallèle à l'appareil de la circulation sanguine veineuse, et que ce système est rempli d'un fluide responsable de l'enlèvement et de

l'élimination de nombreux organismes, bactéries, virus et autres méchants de taille microscopique qui pourraient vous attaquer ? Il s'agit du *système lymphatique*.



Votre système lymphatique possède des ganglions situés à divers endroits stratégiques partout dans votre corps, et ces ganglions ont pour mission de capturer les envahisseurs et de les traiter avant leur expulsion finale par votre système excrétoire. En aidant votre corps à faire circuler la lymphe, le massage l'aide à éliminer les toxines.

Nos muscles négligés

Bien que vous possédiez plus de 600 muscles qui constituent approximativement 60 % du poids de votre corps, ceux-ci sont parfois négligés.

Par exemple, après un traumatisme grave tel qu'un accident de voiture, les médecins des urgences exécutent les procédures appropriées pour sauver la vie de la personne blessée et pour réparer tout dommage important. Puis les kinésithérapeutes prennent la relève afin d'aider à rétablir autant que possible l'usage et la sensation de la zone endommagée. Que se passe-t-il pourtant, lorsque cette personne retourne voir son docteur six mois plus tard pour se plaindre de douleurs chroniques ? Si aucune autre opération n'est nécessaire, la plupart des docteurs n'ont alors plus que deux choix possibles :

- prescrire des médicaments ;
- conseiller le stoïcisme.

Or ces deux choix ne servent qu'à masquer la douleur ou à apprendre à vivre avec elle. Une troisième solution serait de conseiller des séances de massage. Grâce au massage, les 60 % de votre corps qui sont connus sous le nom de « parties charnues » vont pouvoir être traités avec les égards nécessaires. En effet, les muscles et les tendons sont souvent le siège de ces douleurs résiduelles. Le massage, par des techniques simples, agréables, et sans effets secondaires, va permettre d'en venir à bout.

Le massage améliore la circulation sanguine

Il est important de masser dans le sens de la circulation sanguine, vers le cœur, chaque fois qu'on applique une pression suffisante pour déplacer le sang qui circule dans les veines, sous la peau. La raison en est que les veines possèdent de petites valves à sens unique qui empêchent le sang de retourner dans la mauvaise direction. Dans certains cas, il est néfaste de pousser le sang contre ces valves, car cela risquerait de les endommager. En fait, lorsque ces veines ne fonctionnent pas correctement d'elles-mêmes, le sang est refoulé et s'accumule, ce qui au pire provoque l'apparition de varices, qui constituent elles-mêmes des contre-indications aux massages. Cela étant, certains massages indiens engagent des manœuvres qui partent plutôt de la racine des membres vers les extrémités des doigts et des pieds. C'est-à-dire dans le sens inverse du retour veineux, mais dans le sens du trajet du flux artériel.

Vous avez compris l'idée : certains mouvements de massage poussent physiquement le sang dans ses vaisseaux et peuvent donc, lorsqu'ils sont correctement effectués, le pousser dans la bonne direction, et ainsi améliorer la circulation.

Le massage attire en outre davantage de sang à la surface du corps et dans des zones qui ont une circulation relativement pauvre, en apportant ainsi l'oxygène et les autres nutriments nécessaires aux tissus.

Le massage accélère la guérison des tissus

Cet avantage est avant tout le résultat des deux précédents. En favorisant l'afflux de sang riche en nutriments dans des zones qui se rétablissent d'un problème, quel qu'il soit, et en facilitant le nettoyage des déchets et des toxines dans ces mêmes zones (par la stimulation du système lymphatique), le massage accélère la guérison.

En outre, certains types de massages étirent et assouplissent les tissus dans les zones traumatisées, ce qui les aide à recouvrer plus rapidement leur élasticité et leur fonction.

Le massage aide à garder une peau jeune et saine

La peau est l'organe sur lequel le massage a ses effets les plus prononcés. Disons simplement ici que le massage possède de nombreuses actions qui rendent la peau souple, saine, et lui permettent de remplir parfaitement ses deux fonctions opposées. En d'autres termes, il favorise l'élimination des cellules mortes, de la sueur, tout en encourageant l'absorption de l'oxygène, de substances nutritives, de vitamines et d'autres éléments vitaux.

Effectivement, le massage aide la peau à « respirer ». De même que nos poumons inspirent et expirent, inhalent et exhalent, la peau saine doit respirer dans les deux sens, et le massage peut l'y

aider. Car, d'une part, il gomme les cellules mortes - la barrière est ainsi levée, la voie est libre -, et d'autre part, lorsque le massage est administré à l'aide de crèmes, d'huiles et de lotions, il apporte des éléments nutritifs qui seront absorbés par la peau.

Le massage réconforte

Le massage, qui offre une stimulation tactile continue, intentionnelle et bienveillante, constitue l'une des meilleures manières de procurer un réconfort émotionnel, et ce réconfort est bien probablement le numéro un des besoins humains au XXI^e siècle.

Le massage engendre une profonde relaxation

Il a été prouvé qu'en répétant certains exercices de respiration et de concentration, des personnes peuvent grandement réduire leur niveau de stress. Le massage, par nature, induit un effet très similaire. Il représente des mini-vacances pour votre propre corps, que vous pouvez prendre ici même et tout de suite.

DANS CE CHAPITRE

Le corps tridimensionnel

•

Les systèmes tissulaires, musculaires et osseux

•

Les organes et autres appareils

Chapitre 2

Le corps, une machine complexe

Afin de bien s'occuper de son corps, il est important de mieux le connaître pour mieux le comprendre.

De quoi est constitué notre corps ?

L'eau représente entre 65 et 70 % du poids du corps. Elle permet d'acheminer les éléments

nutritifs aux cellules et d'évacuer les toxines. Nous éliminons 1,5 litre de liquide en moyenne chaque jour par voie urinaire. Un autre litre s'évapore par la transpiration et la respiration. Seulement 20 % de nos besoins en eau sont apportés par notre alimentation ; aussi, il faut veiller à boire suffisamment d'eau pour donner à notre corps les moyens de bien fonctionner sans puiser dans ses réserves.

L'eau du corps, c'est :

- 85 % de notre cerveau ;
- 83 % de notre sang ;
- 70 % de nos muscles ;
- 22 % de nos os ;
- 2 % de l'émail de nos dents.

L'eau et la lymphe

L'eau

L'eau est le constituant essentiel de la matière vivante. L'homme doit boire régulièrement, parce que son organisme perd chaque jour deux litres et demi d'eau, et son importance devient évidente si nous pensons au fait que notre corps est constitué d'environ deux tiers de son poids d'eau. Un homme de 70 kg sans eau ne pèserait que 23 kg.

Les fonctions de l'eau dans notre corps sont les mêmes que dans la nature :

- **Un matériel de construction** : l'eau est partie intégrante de toute matière vivante.
- **Un agent chimique de transformation** : elle participe à la fixation de ses molécules sur les glucides, lipides, protides, etc. L'eau forme les corps nouveaux indispensables à la nutrition. Catalyseur, elle accélère les réactions chimiques qui, sans elle, seraient impossibles.
- **Une entreprise de nettoyage** : l'eau entraîne les déchets vers les organes destinés à purifier et éliminer les substances toxiques (les toxines sont dissoutes dans l'urine, la bile, la transpiration et la respiration).
- **Un régulateur thermique** : par thermolyse, elle maintient la température de notre corps aux alentours de 36 °C.
- **Une protection** : de notre conception à la vieillesse, l'eau protège notre corps contre les agressions externes et internes ; elle est d'une extrême importance pour l'œil, le cerveau et l'oreille interne.

Elle donne également à la peau la souplesse nécessaire, en permettant aux différents tissus de glisser les uns sur les autres.

Boire de l'eau devrait être l'un de nos premiers soucis, puisqu'elle nous maintient en bonne santé. Pour fournir à notre corps l'eau nécessaire à son bon fonctionnement, on doit boire entre 8 et 10 verres par jour (1,5 à 2 litres). L'eau favorise l'élimination dans la mesure où l'on en boit.

Ne pas boire suffisamment augmente au contraire la production de graisses, ouvrant la voie à l'obésité et à la cellulite.

La circulation lymphatique

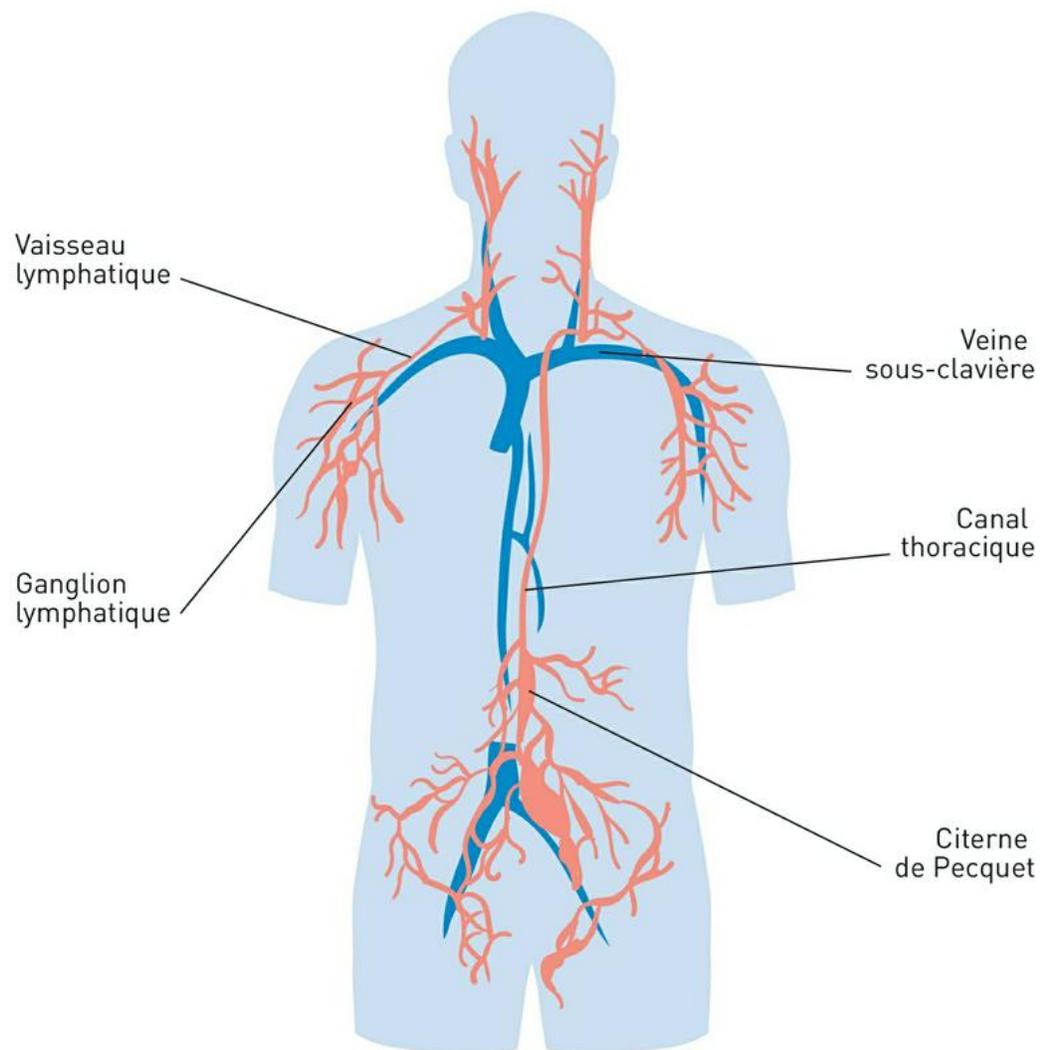


Figure 2-1 Le système lymphatique est un réseau dont les vaisseaux naissent dans les différents tissus du corps pour rejoindre les ganglions.

Le système lymphatique est formé d'un liquide, la lymphe, de vaisseaux qui assurent son transport, les vaisseaux lymphatiques, et d'organes annexes,

le tissu lymphoïde, renfermant des cellules appelées lymphocytes et des ganglions. Il a la même composition que le plasma.

Le canal thoracique (grosse canalisation qui circule devant la colonne vertébrale, et se jette dans la veine sous-clavière gauche où il déverse la lymphe) prend naissance dans le ventre, à la citerne de Pecquet, simple dilatation située devant la deuxième vertèbre lombaire, et remonte vers les clavicules et la veine sous-clavière. Le canal lymphatique droit se jette dans la veine sous-clavière droite. Tout le corps, à l'exception du cerveau, dispose de réseaux de vaisseaux lymphatiques parallèles aux veines.

Si les mouvements du corps ou l'activité physique s'intensifient, la lymphe circulera plus rapidement : il circule approximativement 100 ml de lymphe par heure dans le canal thoracique d'un homme au repos, alors que durant un exercice, ce flux peut être dix à trente fois plus élevé. Au contraire, l'immobilité prolongée entrave le drainage de la lymphe.

Le corps possède 500 à 700 ganglions. C'est en traversant les ganglions lymphatiques que la lymphe est filtrée : les substances étrangères contenues dans la lymphe sont détruites par des cellules spécialisées, les macrophages. Un massage drainant favorisera la régénération tissulaire et stimulera le processus immunitaire en augmentant la production de lymphocytes.

Apprendre à sentir en touchant

Imaginez que vous avez devant vous une carte du monde en relief, dans laquelle tous les repères sont surélevés au-dessus de la surface. Imaginez maintenant qu'une couche opaque de caoutchouc épaisse d'environ un demi-centimètre recouvre le tout. En vous baissant et en touchant cette surface douce, est-ce que vos doigts vont pouvoir reconnaître où se trouve la France, la Belgique, la Suisse, le Canada ? Rien qu'en touchant cette surface ? Où se trouve la pointe de l'Afrique du Sud ? Et le sous-continent indien ? Pouvez-vous déterminer ce que vous sentez, sans le voir ?



Maintenant, imaginez que le corps humain constitue cette carte recouverte, que vous essayez d'identifier en touchant ses contours. Ce type de recherche par le toucher et la pression des doigts s'appelle palpation. De nombreux professionnels du massage utilisent la palpation dans le but de choisir le type de massage qu'ils vont administrer à une personne, sur la base de ce qu'ils sentent en palpant son corps et en le comparant à ce qui est normal. Il est possible d'obtenir des doigts très sensibles grâce à la pratique de la palpation, et dans la section suivante, je vais vous demander d'exécuter un exercice pour vous permettre de démarrer ce processus de sensibilisation.

Apprenez à palper

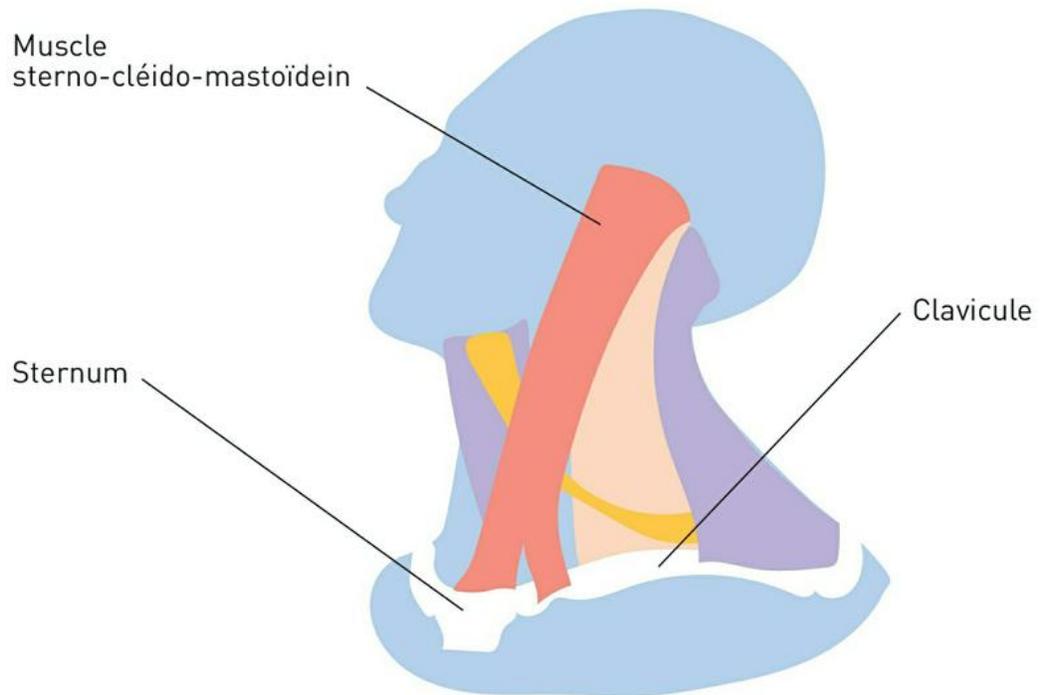


Figure 2-2 Le fait de tourner la tête d'un côté fait se présenter votre muscle sterno-cléido-mastoïdien, qu'il est alors facile de palper.

Essayez cet exercice pour commencer à sensibiliser vos doigts aux diverses textures, formes et repères que l'on trouve sous la peau.

1 Assis sur une chaise, le dos droit, tournez la tête vers la droite, comme si vous essayiez de regarder en arrière par-dessus votre épaule droite.

2 Maintenant, tendez votre main droite et, en n'utilisant que le bout des doigts, examinez doucement l'avant de votre cou jusqu'à ce que vous localisiez la longue bande verticale de muscle qui s'étire de la clavicule vers le haut jusqu'au côté de la tête : c'est le muscle sterno-cléido-mastoïdien.

3 « Promenez » la pointe de vos doigts vers le haut et vers le bas de ce muscle, pour sentir les endroits où il se rattache au sternum et à la

clavicule (l'origine) et en haut le long de la base du crâne (la terminaison). Sentez-vous que certaines parties sont plus tendues que d'autres ? Une partie du muscle est-elle plus fine que d'autres ?

4 Saisissez le muscle entre le bout des doigts, comme si c'était une corde de guitare et que vous alliez la pincer. Faites attention de ne pas enfoncer les doigts dans la partie avant sensible de votre cou.

5 En tenant toujours le muscle, ramenez lentement la tête vers le centre, et sentez l'adoucissement qui se produit dans le muscle lorsque vous faites cela. Répétez cette étape plusieurs fois, en avant et en arrière.

6 Faites descendre vos doigts vers la base de ce muscle, et puis promenez-les sur la clavicule, en la suivant vers l'extérieur en direction de l'épaule. Utilisez une pression un peu plus ferme pour sentir la longueur de ce muscle. Où sentez-vous qu'il est plus dur ? Où sentez-vous qu'il est plus doux ? Trouvez-vous des « nœuds » ou des « cordes » de tissu plus durs à l'intérieur de la zone plus souple qui les entoure ? Notez s'il existe des points plus douloureux lorsque vous les touchez, et si ces points correspondent aux « nœuds ».

Prenez votre temps pour effectuer cet exercice. Apprenez à sentir. Laissez vos doigts se familiariser avec toutes les permutations de texture, de densité et de tonicité que vous trouverez juste en dessous de la surface de la peau.

Les tissus, les os et les muscles

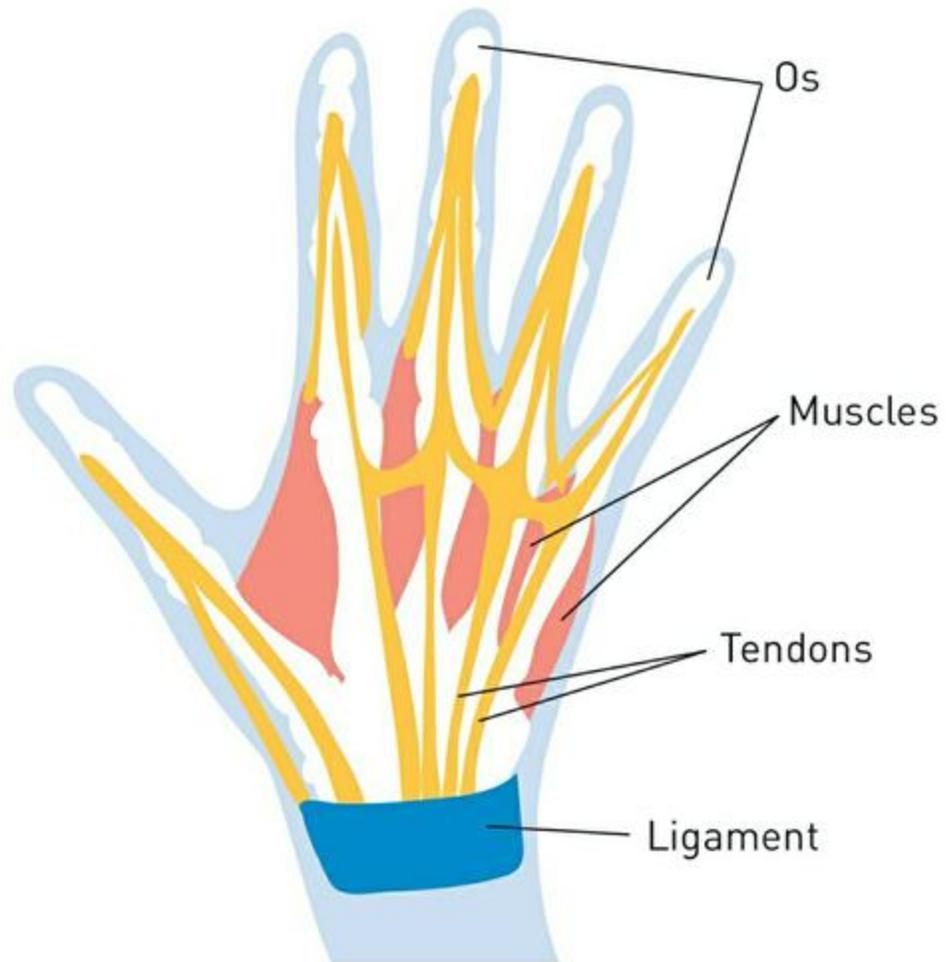


Figure 2-3 La main est le membre le plus démonstratif de la tridimension du corps.

Des repères osseux

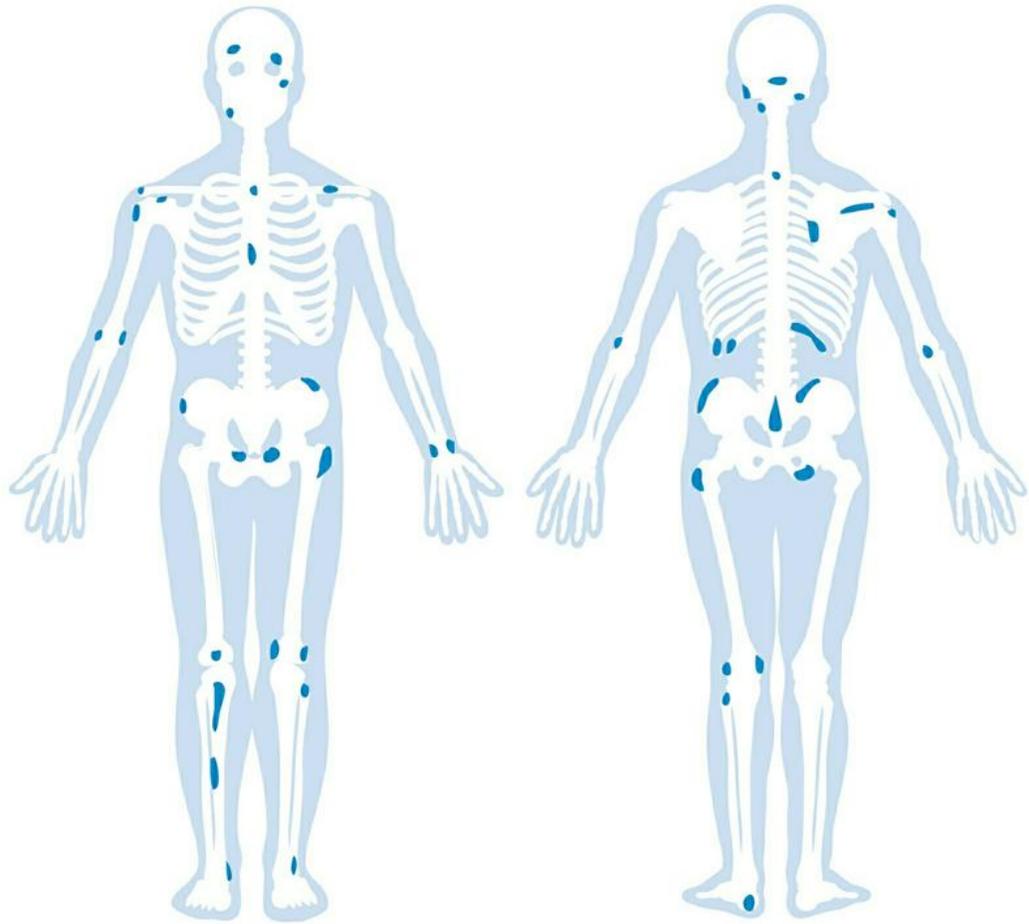


Figure 2-4 Les « repères osseux » sont des zones spécifiques du squelette que vous pouvez sentir par-dessus la peau.

Celui qui va étudier à l'école de masso-kinésithérapie apprendra sans doute toutes sortes de termes d'anatomie intimidants avec lesquels il pourra impressionner ses amis et ses proches : « Dis donc Charlotte, qu'est-ce que j'aime tes malléoles ! »

Charlotte ne saura probablement pas qu'il est en train de parler de l'os qui fait saillie sur ses chevilles. Et cela ne l'intéressera sans doute pas ! Je ne vais donc pas me mettre moi-même à vous ennuyer en vous bombardant de toutes sortes de mots latins. À la place, je vais vous proposer un jeu

amusant, en français, qui vous permettra de vous faire une idée des endroits où sont localisées les choses de l'anatomie.



Jargon

La malléole n'est que l'un des « repères osseux » que l'on trouve partout dans votre corps, et qui se comptent par dizaines ! Maintenant, avant de vous mettre à proférer des commentaires grossiers sur vos repères osseux, laissez-moi vous dire que c'est vraiment comme cela que les pros les appellent. Ils portent des noms irrésistibles, tels que grand trochanter, olécrâne, épine iliaque antéro-supérieure ! Je vais toutefois utiliser les termes des non-initiés, et vous présenter quelques-uns de ces repères dans un jeu. Oui, allons-y, jouons !

Le jeu des repères osseux

On peut vraiment s'amuser en apprenant ce qui se trouve sous la peau, et en fait, il y a de nombreux siècles (avant l'invention de la télé), les gens du monde entier s'asseyaient autour d'un feu de camp et jouaient au jeu des repères osseux. Ce dernier constituait un excellent passe-temps entre deux attaques de loups-garous, ainsi qu'une méthode efficace pour apprendre l'anatomie aux jeunes.

Ce jeu est simple : je vous décris un repère spécifique dans des termes que vous comprendrez, et je vous donne les instructions pour le trouver en palpant. Tout ce que vous avez alors à faire, c'est de me donner le terme habituel, celui que l'on utilise tous les jours pour le décrire.

Il est important que vous fassiez vraiment la palpation, et pas seulement la lecture des mots,

parce que cela va vous familiariser avec le « terrain » que vous masserez au cours des chapitres suivants.

Vous êtes prêt ?

1 Vous trouverez ce repère en tenant une main devant vous, la paume en face de vous. En palpant avec la pointe des doigts de l'autre main, vous remarquerez que vous avez deux os dans l'avant-bras, un du côté du petit doigt (le cubitus), et l'autre du côté du pouce (le radius). Suivez l'os du côté du petit doigt depuis le poignet jusqu'à l'autre extrémité. Vous y trouverez une bosse, appelée olécrâne, connue sous le nom de _____.

2 Croisez l'un de vos pieds et posez-le sur le genou de l'autre jambe afin de pouvoir l'examiner. Puis, avec les deux mains, palpez le devant du bas de la jambe le long du tibia. Suivez-le jusqu'au pied, et voyez ce qu'elle devient. Sentez-vous comment elle se retourne vers vous et se termine en une bosse au sommet de votre pied ? C'est la malléole interne ou _____.

3 Faites avancer vos doigts vers le dessous de votre pied jusqu'aux orteils et puis faites-les revenir en sens inverse sur le calcaneum ou _____.

4 Maintenant, asseyez-vous et tenez-vous bien droit. Faites glisser votre main droite sur votre côté droit jusqu'à votre siège. À cet endroit précis, vous devriez sentir une tubérosité appelée le grand trochanter, que l'on connaît comme le plus grand os du corps, le _____.

5 Remontez vos doigts le long du côté de votre corps environ 15 à 20 cm jusqu'à ce que vous arriviez au repère osseux suivant. Il s'agit d'une

arête prononcée qui dépasse et que vous pouvez suivre vers le devant de votre corps sur quelques centimètres. C'est l'os iliaque, connu aussi sous le nom d'_____.

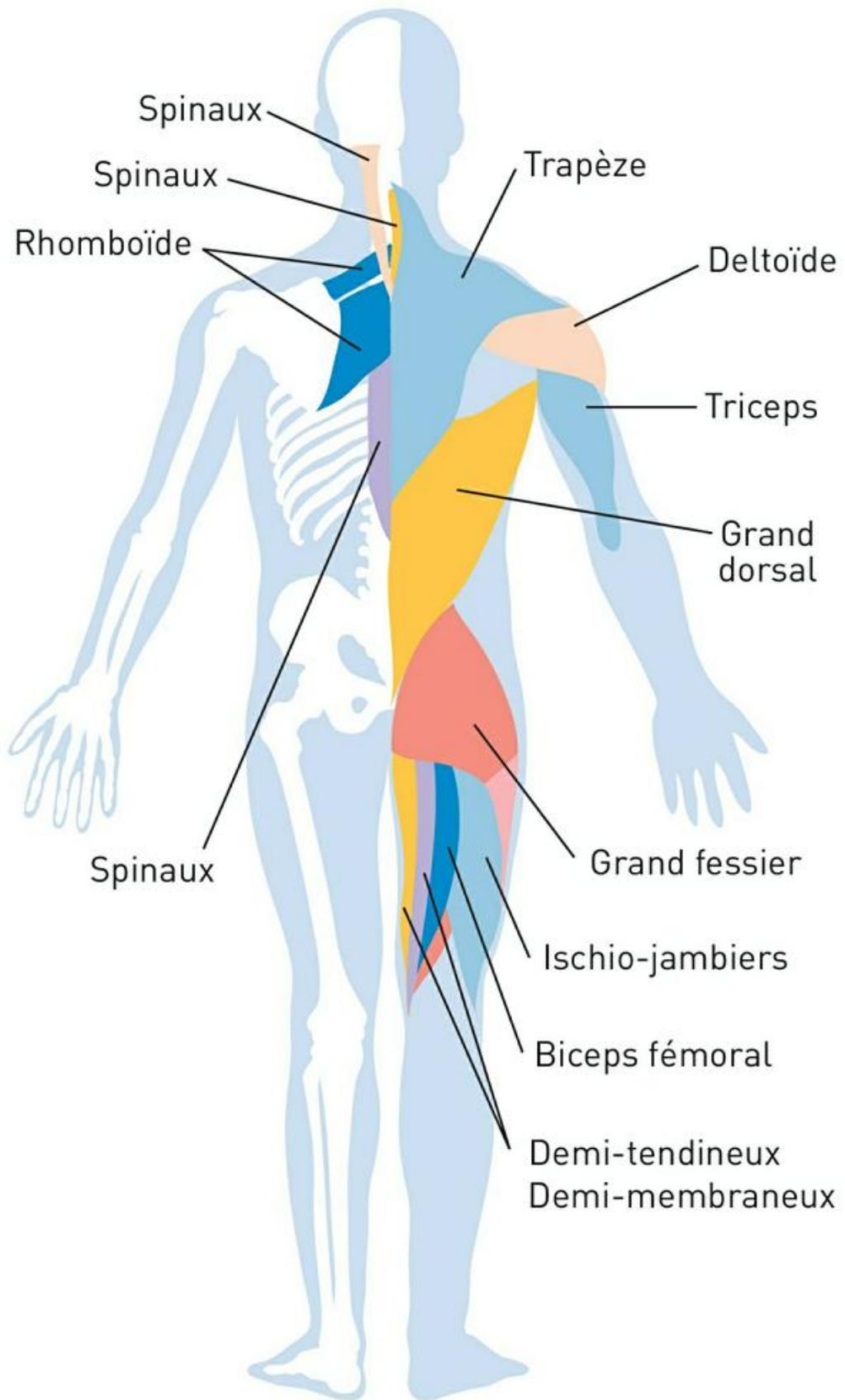
6 En remontant vos mains vers le visage, localisez votre menton et puis suivez l'os le long de l'arête inférieure vers votre oreille. Là, elle se courbe et forme la mandibule, connue comme la _____.

7 Vous aurez besoin d'un partenaire pour trouver ce repère-là. Faites-le s'allonger à plat ventre sur une surface confortable, le dos dénudé. Levez doucement son bras, pliez-le au coude, et placez la main sur le bas de son dos. Faites reposer le haut de ce bras sur le côté. Vous remarquerez que vous créez ainsi une grande bosse sur le haut de son dos. Palpez les bords de cet os de forme triangulaire, appelé l'_____.

Réponses : 1 coude, 2 os de la cheville, 3 talon, 4 fémur, 5 bassin, 6 mâchoire, 7 omoplate.

Ces réponses ne constituent que quelques repères que vous pouvez palper, et ce jeu n'est destiné qu'à vous mettre à l'aise avec le fait que vous pouvez réellement sentir les structures de l'anatomie et influencer dessus sans être un savant ni un docteur.

Lorsque vous pratiquerez le massage, souvenez-vous-en, et utilisez vos connaissances pour vous guider à travers le corps de votre partenaire.



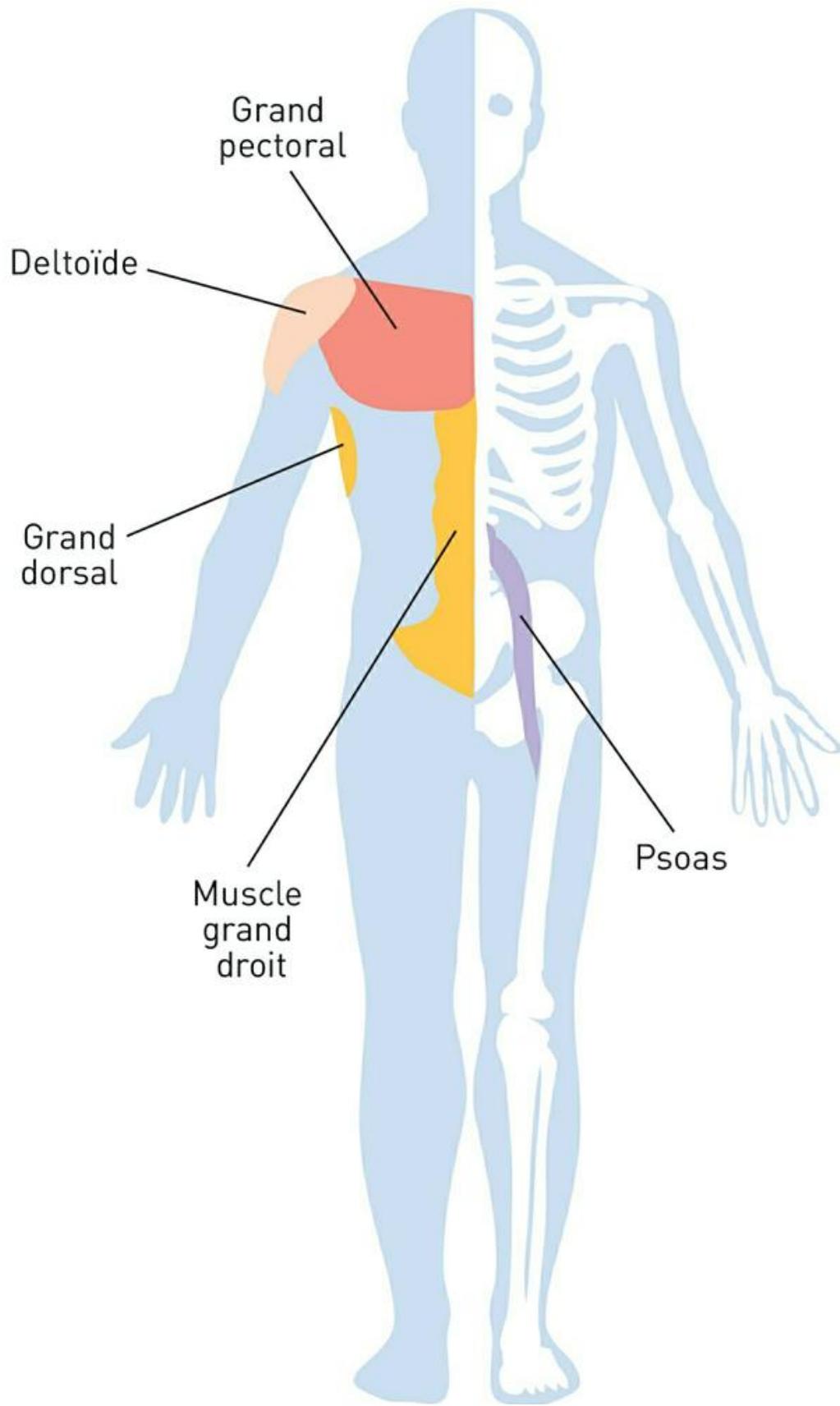


Figure 2-5 Les muscles sont fixés aux os par des tendons.

Le corps est composé de plus de 25 types de tissus, classés en tissu épithélial, tissu conjonctif, tissu musculaire et tissu nerveux.

Le tissu épithélial couvre le corps et la surface des organes. On le retrouve aussi à la formation des glandes. Son rôle est fondamental dans l'organisation vitale du corps. Il permet d'assurer les mécanismes d'excrétion, de sécrétion, de diffusion, de filtration et de défense.

D'autres tissus composent les os et les muscles : on compte environ 520 muscles et 206 os. Leur rôle est d'assurer le soutien du corps, la mobilité, la stabilité et la locomotion.

Les muscles représentent environ la moitié du poids du corps. Même au repos, les fibres musculaires sont en activité permanente (c'est le tonus musculaire). Les muscles sont donc la source principale de chaleur de l'organisme. Ils ont la particularité de réagir aux tensions physiques, psychiques et émotionnelles qui laissent des traces dans le corps. Ces charges s'inscrivent dans les tissus, elles s'enfouissent et se dissimulent dans les fibres musculaires, créant ainsi des blocages, des barrages énergétiques, des douleurs.

En libérant les tensions musculaires par le massage, nous rétablissons les libertés articulaires et par voie de conséquence restaurons les courants d'énergie, stimulons les organes, la circulation sanguine et lymphatique, l'influx nerveux.

Le massage par la mobilisation des plans superficiel et profond permet aux muscles de se restructurer. Les effets tonifiant et myorelaxant (qui soulage les muscles) sont immédiats. Les muscles ainsi réactivés retrouvent leur forme, leur volume, leur souplesse.

Les fibres musculaires sont liées par une substance fondamentale ayant une forte capacité de rétention d'eau composée de sucres aminés (glycosaminoglycanes), dont le fameux acide hyaluronique qui donne l'aspect rebondi aux tissus de la peau.

Par exemple, le muscle du visage, le grand zygomatique, qui est un des muscles d'expression les plus importants, se compose d'environ 6 000 fibres musculaires.

Nous avons deux types de fibres musculaires, celles à contraction lente et celles à contraction rapide. Tous les muscles possèdent une combinaison de ces deux types de fibres. Plus le nombre de fibres musculaires à contraction rapide est élevé, plus le muscle peut se contracter rapidement. Nous savons que le muscle orbiculaire de l'œil en compte près de 85 %, ce qui montre que les battements des paupières nécessitent une grande vitesse d'exécution - le mollet par exemple ne possède que 20 % de fibres musculaires à contraction rapide.

La mémoire des muscles ?

Bien que les cellules musculaires ne conservent pas elles-mêmes une « mémoire » de l'exercice passé, il n'en est pas de même pour les nerfs répandus à travers les muscles, ni pour les régions cérébrales qui contrôlent les mouvements, explique Lindholm, l'auteur d'une étude de l'Institut Karolinska de Stockholm. « Les nerfs ont appris dans quel ordre il faut activer les muscles afin de réaliser un certain mouvement. » Faire du vélo, jouer au tennis ou apprendre à marcher quand on est un petit enfant, tout cela ne peut pas complètement s'oublier.

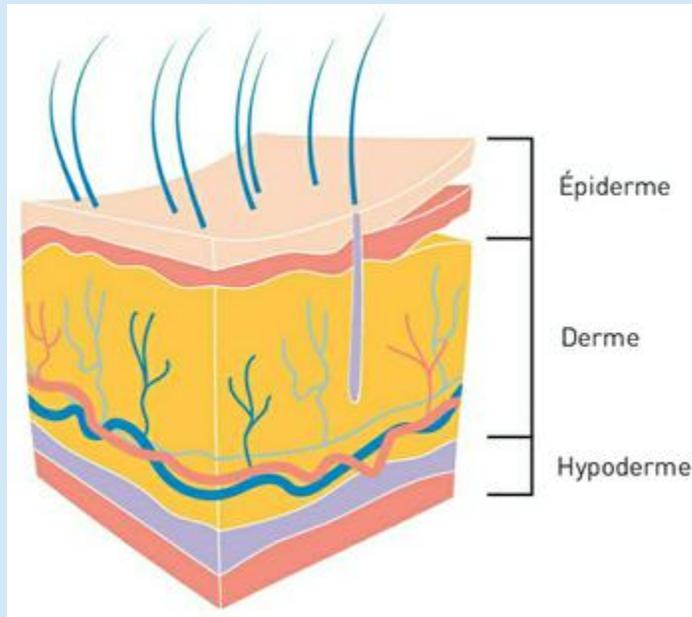
Cependant, les chercheurs ajoutent : « Si vous n'entraînez pas vos muscles régulièrement, ils ne seront pas en mesure de produire la force nécessaire pour faire un mouvement ou lever une charge, même si les nerfs savent exactement dans quel ordre les activer. »

La peau

Il s'agit du tissu le plus étendu du corps, il représente 7 % du poids du corps. Équipée de plusieurs milliers de récepteurs sensoriels, particulièrement au niveau du visage, de la paume des mains et des doigts, de la plante des pieds et des parties génitales, la peau fonctionne en coordination avec le système circulatoire, le système immunitaire et le système nerveux. Un massage agit directement sur la peau, qui mobilise 70 % de la circulation sanguine et près de 650 000 récepteurs sensoriels. Chaque centimètre carré de peau renferme 3 millions de

cellules et en moyenne 10 poils, 15 glandes sébacées, 100 glandes sudorales, 3 vaisseaux sanguins et 12 nerfs.

Les couches de la peau



La peau, comme n'importe laquelle des autres parties du corps, est une matière vivante, en croissance et en changement. En fait, la couche externe de la peau se renouvelle complètement tous les vingt-sept jours. Nous ressemblons donc aux serpents, lézards et autres animaux qui laissent périodiquement leur peau derrière eux ! Toutefois, à la différence de tous ces reptiles, nous changeons de peau cellule par cellule, ce qui est quand même plus discret.

L'*épiderme*, la partie superficielle de la peau qui se renouvelle et pèle donc sans cesse, est constituée de plusieurs couches. La couche la plus profonde produit sans cesse de nouvelles cellules, qui sont poussées vers les couches supérieures, connues sous le nom général de « couche cornée », car les cellules y deviennent aussi dures que de la corne. On y trouve des cellules spécialisées, remplies de kératine, une protéine qui renforce la peau et la rend imperméable à l'eau.

Le *derme* se trouve au-dessous de l'épiderme. Il est rempli de glandes sébacées, de glandes sudoripares, de terminaisons nerveuses et de follicules pileux. Le derme contribue aussi à lier les couches extérieures de la peau aux tissus sous-cutanés (c'est-à-dire qui se trouvent sous la peau). Dans cette zone, on trouve les *fibroblastes*, qui sont des cellules très importantes, car elles produisent à la fois le tissu conjonctif, le collagène et l'élastine. Elles méritent toute votre reconnaissance ! En particulier lorsque vous abîmez votre peau, parce que ces cellules spécialisées se précipitent dans la zone sinistrée pour la remplir de fibres conjonctives, et réparent ainsi votre corps. C'est également dans le derme que se trouvent les glandes sudoripares et sébacées, les follicules pileux, ainsi que des récepteurs sensoriels à la chaleur, au froid et au toucher, à la pression et à la douleur. Le derme est un peu le cœur de la peau. Le massage peut ainsi entraîner une amélioration de l'apparence de la peau, par l'effet de stimulation qu'il produit sur les fibroblastes.

L'*hypoderme*, la couche la plus profonde de la peau, est aussi appelé tissu sous-cutané. Il est constitué de tissu adipeux, de vaisseaux sanguins et lymphatiques. Renforcé lui aussi par des fibres de collagène et d'élastine, il stocke les graisses (les lipides) et permet d'isoler. Il régule la température du corps par des mécanismes autonomes de vasoconstriction et de vasodilatation.

À travers la peau, un incroyable réseau de filaments nerveux alimente notre sensibilité. L'influx nerveux est activé au niveau des centres supérieurs, le cerveau, puis passe dans la colonne vertébrale et se diffuse à travers ses filaments jusqu'à la superficie de la peau. C'est valable dans

l'autre sens : l'information venant de l'extérieur qui touche et atteint le corps à travers la peau est transmise à une vitesse fulgurante à la moelle épinière et au cerveau. La peau est donc un organe de communication entre l'intérieur et l'extérieur.

La peau, le massage et les émotions

La peau étant un médiateur entre l'environnement interne du corps et l'extérieur, elle est conductrice de plaisir mais aussi de douleur, de stress. Quand vous recevez un massage, non seulement la peau et les muscles se relâchent, mais un relâchement émotif peut aussi se produire, sans prévenir. Cette réaction peut se manifester sous plusieurs formes : un soupir, un rire, un muscle qui se contracte, des spasmes, des tremblements, des larmes. Il s'agit d'une décharge énergétique courante, normale, qui fait partie du processus de nettoyage du massage. La respiration reste le meilleur moyen de gérer la crise. Le massage est ainsi un espace-temps offert au corps pour lui permettre de mieux vivre, de se libérer.

Le système nerveux

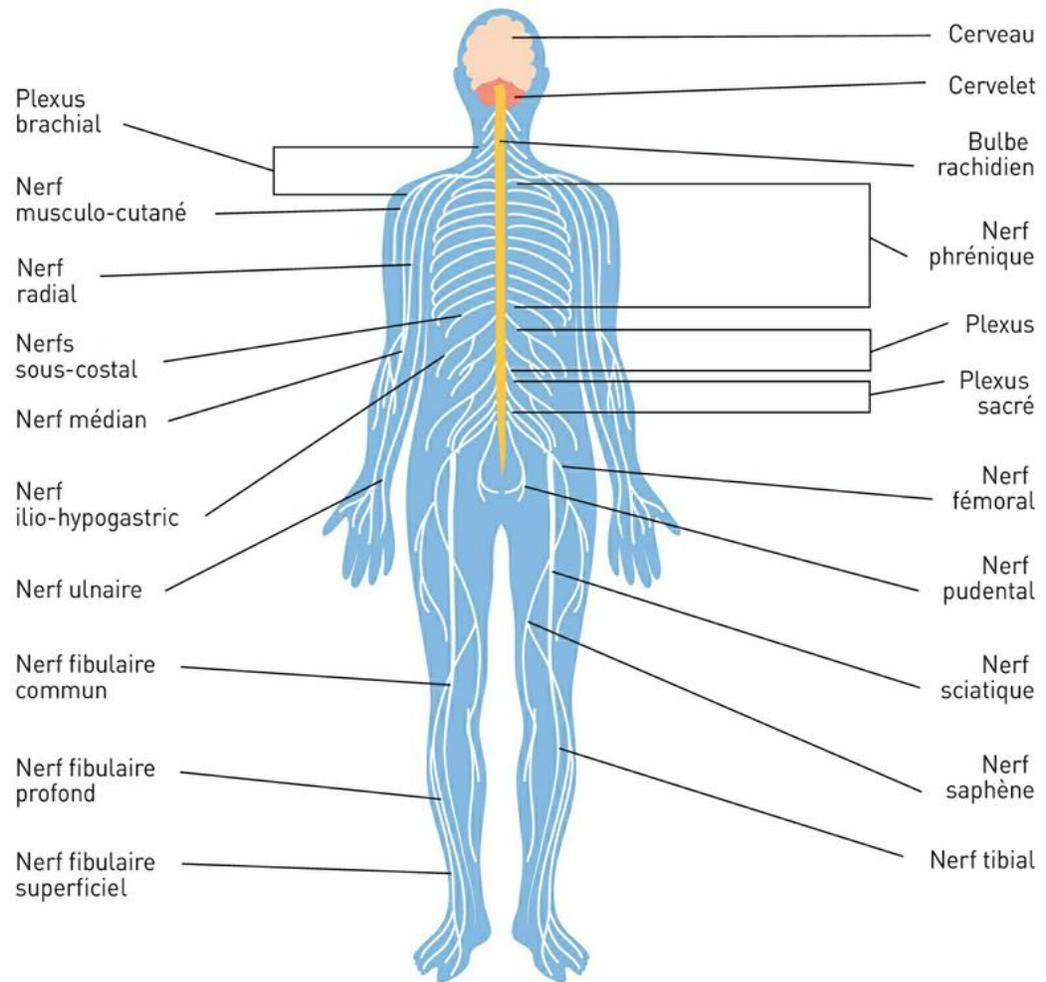


Figure 2-5 Le système nerveux gère les informations sensorielles, coordonne les mouvements musculaires et régule le fonctionnement des autres organes.

Au risque de vous surprendre, le système nerveux est l'un des plus petits des onze systèmes du corps humain. Pesant seulement 2 kg, soit environ 3 % de la masse corporelle totale, il se compose de milliards de neurones qui forment un réseau serré et organisé. Le système nerveux comprend l'encéphale, les nerfs crâniens, la moelle épinière, les nerfs spinaux, les ganglions, les plexus et les récepteurs sensoriels. Logé dans le crâne, l'encéphale contient environ 100 milliards de neurones. Douze paires de nerfs crâniens,

numérotées de I à XII, émergent du tronc cérébral, structure située à la base de l'encéphale.

- **Un nerf** est un faisceau formé de centaines ou de milliers d'axones associés à du tissu conjonctif et à des vaisseaux sanguins. Il ne se trouve ni dans l'encéphale ni dans la moelle épinière. Chaque nerf suit un trajet bien précis et innerve une région particulière du corps.
- **La moelle épinière** est protégée par la colonne vertébrale. Elle contient environ 100 millions de neurones.
- **31 paires de nerfs spinaux**, ou nerfs rachidiens, émergent de la moelle épinière, chacun innervant une région particulière du côté droit ou du côté gauche du corps.
- **Les ganglions** (nœud, tumeur) sont de petites masses de tissu nerveux qui contiennent essentiellement des corps cellulaires de neurones. Ils sont situés en dehors de l'encéphale et de la moelle épinière. Les ganglions sont étroitement associés aux nerfs crâniens et spinaux.

Les nerfs, diffuseurs d'informations

Les nerfs sont composés de fibres capables de transmettre :

- des informations sensorielles du corps vers le cerveau ;

- les informations motrices du cerveau vers les muscles, organes et glandes.

Ils assurent donc une fonction de transmission de l'influx nerveux entre le système nerveux central (encéphale et moelle épinière) et l'organisme.

On distingue quatre types de nerfs :

- **Les nerfs sensitifs** : ils transmettent les informations venant de la peau, des organes des sens, des muscles, des articulations, des glandes et des organes vers le système nerveux central.
- **Les nerfs moteurs** : ils réagissent aux informations données par les nerfs sensitifs et déclenchent des réactions qui partent du système nerveux central pour rejoindre les muscles. La plupart des nerfs sont mixtes, à la fois sensitifs et moteurs.
- **Les nerfs végétatifs** : ils transmettent les informations du système nerveux central aux organes et aux glandes pour assurer les diverses fonctions physiologiques (digestion, respiration...).
- **Les nerfs crâniens et rachidiens** : ils partent du système nerveux central, de l'encéphale et de la moelle épinière. Les 12 paires de nerfs crâniens ont un rôle sensoriel : nerfs olfactif, optique et auditif, moteur (nerfs oculaires, pathétique, spinal et grand hypoglosse) ou mixte (nerfs trijumeaux, facial glosso-pharyngien et pneumogastrique). Les 31 paires de nerfs rachidiens sont reliées à la moelle épinière. Chaque nerf se divise en deux racines : la racine postérieure est

sensitive, tandis que la racine antérieure est motrice. Tous les nerfs rachidiens sont donc mixtes (moteurs et sensitifs). Les branches antérieures s'unissent en formant des plexus (cervical, dorsal, lombaire, sacré).

La communication entre les cellules est nécessaire au fonctionnement normal de l'organisme. Des messages chimiques, comme les hormones, sécrétées dans le sang, ou des neurotransmetteurs, libérés par les cellules nerveuses, peuvent activer ou inhiber le fonctionnement de certaines cellules. Un massage agira directement sur l'influx nerveux.

Le corps sous influence

Le système nerveux autonome assure le maintien de l'équilibre (l'homéostasie).

Il comprend :

- le système sympathique ;
- le système parasympathique.

La plupart des organes viscéraux sont innervés à la fois par des fibres sympathiques, qui sont stimulatrices, et par des fibres parasympathiques, qui sont inhibitrices. Le système sympathique accélère les fonctions physiologiques. Sa stimulation permet ainsi les réactions de fuite ou de lutte. Quant au système parasympathique, il régule le corps et le calme. Sa stimulation entraîne des réponses de détente et permet la digestion.

On comprend aisément que la réaction de stress est modulée par le système nerveux sympathique

tandis que la réaction de sérénité l'est par le système nerveux parasympathique.

L'équilibre entre ces deux systèmes conditionne le tonus physiologique.

Les systèmes endocriniens et nerveux assurent les fonctions d'intégration et de coordination pour un fonctionnement cohérent du corps. Le tissu nerveux transmet les influx nerveux qui coordonnent les activités du corps.

Les systèmes digestif, respiratoire, circulatoire, lymphatique et urinaire ont un rôle de première importance dans le transport, l'assimilation, la transformation et l'élimination des liquides, des substances nutritives et des déchets produits par l'activité corporelle.

Les pieds contrôlent notre posture

La semelle plantaire agit comme une carte dynamométrique qui mesure et quantifie les pressions plantaires, permettant une adaptation, une correction de notre ligne de gravité. Les informations que diffusent ces capteurs plantaires jouent un rôle majeur dans le contrôle postural.

Afin d'assurer l'équilibre, le système nerveux réagit en mettant en jeu les chaînes neuromusculaires permettant de se recentrer.

Lorsque nous marchons, les pressions sont réparties et ajustées en permanence sur toutes les zones de contact, du talon qui se pose au gros orteil qui assure la dernière poussée. Cependant, à

être trop longtemps enfermés et serrés dans des chaussures, les pieds perdent leur intelligence.

Le corps et la récupération énergétique

Le sommeil est l'état opposé à l'éveil, et se caractérise par une perte de conscience temporaire du monde extérieur, mais sans perte de la sensibilité sensorielle. N'est-ce pas un état que l'on retrouve dans le massage ?

Le sommeil représente plus d'un tiers de notre vie. Il est déterminant pour :

- la croissance ;
- la maturation cérébrale ;
- le développement et la préservation de nos capacités cognitives.

Il est aussi essentiel pour l'ajustement de nombreuses sécrétions hormonales et pour le maintien de notre température interne.

On dort pour récupérer et préparer l'état de veille qui suit. Lorsque l'organisme est en phase de « repos », les connexions neuronales se réorganisent. Le sommeil possède plusieurs fonctions particulières, indissociables de l'état de veille, mettant en jeu de nombreux mécanismes physiologiques :

- sécrétions hormonales ;
- régénération cellulaire (peau, muscles...) ;

- mise au repos de notre système cardiovasculaire ;
- mémorisation, etc.

Un mauvais sommeil a un effet sur :

- le maintien de la vigilance à l'état de veille (risque de somnolence diurne et de troubles de l'attention) ;
- le maintien de la température corporelle tout au long des 24 heures ;
- la reconstitution des stocks énergétiques des cellules musculaires et nerveuses ;
- la production d'hormones et en particulier l'hormone de croissance et la mélatonine ;
- la régulation de fonctions telles que la glycémie (perturbation du métabolisme, du sucre, favorisant surpoids et risque de diabète) ;
- l'élimination des toxines ;
- la stimulation des défenses immunitaires ;
- la régulation de l'humeur et de l'activation du stress ;
- les mécanismes d'apprentissage et de mémorisation.

Le massage comme la sieste permettent de :

- réduire le stress et la fatigue ;
- conserver son dynamisme ;
- aider au lâcher-prise ;
- améliorer son humeur ;

- éviter le surmenage et l'épuisement ;
- améliorer ses performances ;
- améliorer sa mémoire, sa créativité, sa concentration.

Si vous avez besoin de récupérer de l'énergie dans la journée, relancer votre vitalité, clarifier votre esprit, un massage ou un automassage vous aidera à vous régénérer, c'est une certitude.

La proprioception

La proprioception est la perception, consciente ou non, de la position de toutes les parties du corps. Elle fait appel aux récepteurs proprioceptifs qui envoient une information précise à chaque instant sur la position des muscles, des articulations et des os. Un ordre de contraction ou de décontraction est envoyé en retour pour maintenir l'équilibre dans la plupart des circonstances. Cette sensibilité très profonde du corps permet de recevoir mais aussi d'envoyer des informations aux muscles et aux tendons pour se positionner de façon adaptée dans toutes les situations du corps. Le système proprioceptif intervient en permanence pour maintenir l'équilibre, en particulier lors d'une position instable. Les capteurs proprioceptifs captent l'information et la transmettent en quelques millisecondes au système nerveux qui décide de contracter ou non certains muscles pour maintenir l'équilibre. Comment l'améliorer ? En pratiquant des activités physiques, en marchant, en faisant des massages.

La Terre et le corps : deux entités énergétiques en mouvement

Si la Terre est une masse vivante qui tourne et se déplace dans l'Univers, le corps est conçu mécaniquement et physiologiquement pour bouger et se déplacer sur terre.

La Terre est entourée de champs magnétiques qui la protègent des rayons cosmiques et solaires particulièrement nocifs pour la vie terrestre, végétale, animale, humaine. Notre planète Terre est parcourue en surface par des courants électriques bien ordonnés connus sous le nom de lignes énergétiques, les *ley lines*. Nous n'avons pas conscience que sous nos pieds, il y a un générateur d'énergie permanent à notre disposition.

La masse de la Terre a une légère charge négative. Les électrons qui circulent affluent dans le corps, qui est aussi bien récepteur d'énergie que distributeur. Les études sur les effets de cette diffusion naturelle d'énergie ont montré qu'elle provoque sur l'organisme un meilleur équilibre du système nerveux sympathique et parasympathique, les deux grands systèmes nerveux autonomes qui gèrent l'équilibre physiologique, la vitalité, le sommeil et bien plus encore. Ainsi, pratiquer le *Earthing*, c'est-à-dire la connexion à la Terre, se révèle être très bénéfique, pour la synchronisation des biorythmes et pour la santé.

Les circuits d'énergie du corps, les méridiens, sont semblables aux lignes d'énergie terrestres. De la superficie à la profondeur, le corps est parcouru de champs électromagnétiques, de courants électriques, de courants liquidiens, de rythmes, en relation avec les éléments extérieurs. Notre corps baigne dans l'énergie, qui coule à tous les niveaux de la peau à l'os, qui est nécessaire à la vie cellulaire, aux organes, aux cerveaux. Cette énergie ne se déverse pas n'importe où et n'importe comment, elle emprunte des couloirs, des canaux, des courants qui la mènent à tous les étages du corps dans des directions précises. Ces couloirs sont les méridiens qui alimentent les organes internes en énergie.



Le saviez-vous ?

D'après la médecine traditionnelle chinoise, l'énergie subtile circule dans le corps à travers les douze méridiens : c'est le concept du yin et yang.

Pour les Thaïlandais, l'énergie circule dans le réseau des *sen* : au nombre de dix, ce sont les méridiens thaïlandais.

L'ayurvéda, la médecine traditionnelle indienne, considère que c'est à travers les milliers de *nadis* que l'énergie s'écoule et alimente les chakras. Le terme *nadis*, d'origine sanskrite, signifie « vibration, mouvement ». Les *nadis* sont des conduits astraux ou méridiens par lesquels circule l'énergie vitale. Il en existe 72 000, ce qui signifie que chaque endroit de l'organisme est sensible pour capter l'énergie.

L'énergie tellurique

L'homme peut être comparé à une pile qui reçoit et donne son énergie.

La Terre est un immense réservoir d'électrons libres chargés négativement (ou ions négatifs). Pour équilibrer la charge positive, les cellules de notre corps ont besoin de ces courants terrestres. Le contact avec la Terre s'établit simplement et naturellement, en marchant pieds nus sur de la vraie terre, en forêt, chemin, jardin, ou encore en se baignant dans l'océan, les mers ou les lacs. En nous mettant en lien avec les éléments, nous rétablissons et maintenons l'état électrique naturel du corps humain pour l'équilibrer au mieux. Le champ vibratoire de la Terre apporte l'énergie nécessaire au bon fonctionnement de nos cellules, à condition de se connecter à elle, et ainsi profiter des bénéfices induits sur le plan physique, psychique et sensoriel.

Le corps et les émotions qui l'affectent

Tableau 2-1 Les quatre éléments cohabitent dans notre corps physique

Élément	Éléments physiques du corps	Éléments constitutifs	Éléments émotionnels
Terre	Squelette, os, éléments solides	Corps physique et énergétique	Émotions basses : peur, terreur, dépression. Désirs et sentiments qui nous lient au monde physique : froideur, égoïsme, sensualité malade, envie obsessionnelle.

Eau	Sang, lymphe et eau	Corps astral ou émotionnel	Sentiments qui nous lient aux autres : haine, jalousie, colère, envie...
Air	Air et gaz	Corps mental	Sentiments et émotions de liberté, fluidité, transparence, légèreté.
Feu	Énergie apportée dans l'alimentation	Esprit (volonté, amour, sagesse)	Sentiments élevés : joie, amour, paix et sérénité.

La détérioration d'un organe a un lien direct avec les émotions et les sentiments que nous éprouvons.

Cœur et intestin grêle : la joie

La joie est l'émotion liée à deux organes : le cœur, qui régule le sang et contrôle les vaisseaux sanguins, et l'intestin grêle, qui est chargé d'absorber les nutriments et les minéraux des aliments.

Les excès qui en proviennent peuvent entraîner :

- nervosité ;
- tachycardie ;
- insomnie ;
- manque de concentration.

Pour le bon fonctionnement de ces organes, attention donc à l'excès d'euphorie, d'excitation ou d'émotivité.

Le foie et la vésicule biliaire : la colère

La colère et les émotions dérivées, comme les sentiments de frustration et d'indignation, ou encore la haine, sont associées au foie et à la vésicule biliaire. L'un est chargé de stocker le sang et de réguler la circulation de l'énergie vitale ; l'autre accumule et sécrète la bile.

Un foie qui fonctionne normalement produit une énergie génératrice et libératrice.

La rate et l'estomac : l'obsession, la nostalgie et la réflexion

Alors que l'estomac transforme les aliments, la rate, qui fait partie du système lymphatique, lutte contre les infections et maintient l'équilibre des liquides dans le corps.

L'équilibre de l'énergie entre les deux organes favorise la compassion et l'empathie.

Le poumon et le gros intestin : la tristesse

Les poumons régulent la respiration et l'intestin assure la digestion, l'absorption des nutriments et l'immunité de l'organisme. Ces organes sont liés à la mélancolie, à la tristesse et à l'affliction.

Des signes physiques peuvent en effet accompagner de tels sentiments : le manque d'appétit, l'oppression dans la poitrine ou le dégoût.

Les reins et la vessie : la peur, l'angoisse

Les reins se chargent de l'évacuation des déchets dans le sang, alors que la vessie stocke l'urine et contrôle l'excrétion. Ces organes peuvent être affectés par la peur.

DANS CE CHAPITRE

L'importance du lieu

•

Comment créer une ambiance adéquate

Chapitre 3

Les préparations au massage

Avant d'entrer dans le vif du sujet et d'entamer une séance de massage ou d'automassage, vous devez consacrer un peu de temps à l'apprentissage des éléments de base du processus.

Vous pouvez bien sûr frictionner de l'huile d'amande douce réchauffée sur le dos de votre partenaire en gardant l'œil sur la pendule et l'autre sur le match de foot à la télé, mais le véritable massage n'est pas cela. C'est une pratique bien plus profonde et attentionnée. Elle requiert de vous une attention particulière afin de créer le cadre optimal pour recevoir ou donner bien-être, détente et relaxation.

Il faut avoir à l'esprit que le lieu et l'ambiance du massage sont tout aussi essentiels que la pratique elle-même. Plus le lieu sera propre, accueillant et confortable, et l'ambiance sereine et détendue, plus vous ou votre partenaire serez à l'aise et à même de vous détendre grâce aux manœuvres.

Le présent chapitre vous indique comment vous préparer à la séance afin d'obtenir des résultats et des bienfaits optimaux.

L'emplacement

Pour prodiguer un massage, vous aurez besoin d'une pièce tranquille. Le massage peut ensuite s'effectuer sur une table ou au sol avec un futon ou un tapis. Pensez toutefois aux points suivants pour décider où donner un massage :

- **L'intimité** : il est important de respecter le degré d'intimité que vous ou la personne qui reçoit le massage désire. Si possible, choisissez une pièce dont vous pouvez fermer les portes pour en interdire l'accès. Certains préfèrent au contraire moins d'isolement, et se sentent plus à l'aise dans une zone où il y a de l'activité.
- **La chaleur** : évitez les zones avec un courant d'air ou un orifice d'air conditionné directement au-dessus de la tête.
- **La clarté des intentions** : il vaut peut-être mieux éviter de donner un massage dans une chambre à coucher si la personne qui le reçoit n'est pas votre compagne ou votre

compagnon intime. De cette manière, vous éviterez de faire passer un message ambigu.

- **L'espace** : vous avez besoin d'espace de manœuvre, peut-être plus que vous ne le pensez. Avant de commencer, veillez à avoir suffisamment de place pour vous déplacer sans déranger votre partenaire.

Dans tous les cas, privilégiez un emplacement calme, sans télévision, sans portable qui sonne, ou encore sans passage dans le couloir.

L'installation

Des tables de massage pliantes, confortables et peu coûteuses sont vendues sur Internet ou dans certaines boutiques spécialisées. Néanmoins, le sol constitue un endroit assez confortable pour recevoir un massage, surtout si vous ajoutez quelques coussins et quelques oreillers, en plus de draps et de serviettes.



Conseil

Il est utile d'avoir quelques coussins supplémentaires pour soutenir les membres (nuque, jambe, bras notamment).

Les draps et serviettes

Pour assurer un massage, il est nécessaire de penser à tous les détails ! Installez-vous ou la personne massée sur un linge propre (drap ou serviette), sans tache d'huile.

La personne massée appréciera immédiatement la subtilité du linge propre, frais et parfumé. Pensez également à prévoir un linge léger pour recouvrir les zones non massées. Cela permettra à la personne de ne pas prendre froid.

Une ambiance parfaite dans un cadre adéquat

Comment transformer ces lieux de la vie de tous les jours en endroits très particuliers ? C'est facile : il suffit d'impliquer tous les sens.

Les effets du massage dépendent bien sûr grandement des sens. Celui du toucher, en particulier, est sollicité pendant tout le temps que vous administrez ou recevez un massage. Mais ce serait une erreur de négliger les autres sens : ils peuvent aussi considérablement renforcer l'intensité de l'expérience.

Les parfums

Si vous commencez le massage par un temps de respiration et de relaxation, l'odorat sera le sens mis à l'honneur. C'est d'ailleurs l'un des sens les

plus puissants pour la guérison et pour la relaxation.

Pour créer une ambiance olfactive, plusieurs choix s'offrent à vous :

- **L'aromathérapie** : pour stimuler le cerveau, l'aromathérapie utilise des huiles essentielles extrêmement concentrées qui sont extraites de certaines plantes. Cette stimulation entraîne un effet positif sur les systèmes nerveux et glandulaire, et donc sur le corps tout entier. Vous pouvez utiliser l'aromathérapie avec un diffuseur d'arômes, des bougies ou des anneaux parfumés.
- **L'encens** : les parfums musqués et naturels de l'encens en train de brûler peuvent transformer votre chambre intérieure en un lieu mystique ou exotique. Toutefois, n'abusez pas de l'encens, vous pourriez saturer l'air de la pièce et finir par vous incommoder.
- **Les fleurs** : l'odeur de fleurs fraîches dans votre espace de massage surpasse tout le reste. Nul besoin d'un grand vase ni d'un gros budget. Il suffit d'une petite coupe, d'un bol ou d'une tasse que vous remplirez d'eau et d'une seule fleur. Les roses ou les fleurs de gardénia sont particulièrement appropriées.

Les aspects visuels

Il peut paraître étrange de s'occuper des aspects visuels dans un espace de massage, puisque vous ou la personne qui recevra le massage aurez peut-être les yeux fermés. Mais vous vous imprégnez

quand même de cet environnement dès l'entrée dans la pièce et durant les premières minutes de la séance, ou chaque fois que vous ouvrirez les yeux. Voici quelques éléments simples que vous pouvez utiliser pour créer une ambiance détendue :

- **Les bougies** : elles jettent une lueur enchanteresse sur chaque massage, et elles peuvent aussi contribuer à parfumer la pièce.
- **Les fleurs** : un petit bouquet de fleurs en soie disposé avec amour près de l'espace de massage indiquera qu'il s'agit d'un moment privilégié.
- **L'éclairage** : vous pouvez modifier un peu l'éclairage pour le rendre plus favorable au massage.
 - ⊖ Réduisez-le à un faible niveau. Cela permet à la personne qui reçoit le massage de se concentrer davantage sur le massage, peut-être parce qu'elle sentira que vous n'allez pas l'examiner au microscope.
 - ⊖ Posez à distance de l'ampoule un foulard de soie sur un abat-jour pour créer instantanément un éclairage d'ambiance pour le massage.
- **Les couleurs** : drapez l'espace de massage de tissus de couleurs douces.

Les sons

Des sons soigneusement sélectionnés servent deux objectifs pendant un massage :

- Ils contribuent à créer une atmosphère agréable.
- Ils couvrent d'autres bruits intempestifs comme ceux des appartements voisins et de la circulation routière.

Pour créer une parfaite ambiance sonore, plusieurs choix s'offrent à vous :

- **La musique** : elle constitue bien entendu le type de son le plus fréquemment utilisé en complément d'un massage. La musique de massage ne doit pas forcément être de la flûte ou de la harpe qui donne envie de bâiller. Soyez créatif dans vos choix, car les meilleurs massages sont parfois donnés avec un accompagnement des plus inattendus.
- **Les bols de méditation tibétains** : ils ressemblent à de simples bols en laiton, mais lorsque vous faites glisser un instrument en bois le long du bord, ils chantent des sons merveilleux, riches et vibrants.
- **Les *ting shaks*** : une autre invention tibétaine. Il s'agit de lourdes cloches en laiton que l'on cogne l'une contre l'autre pour obtenir un son clair et persistant qui crée une ambiance méditative pour le massage.
- **Les gongs** : il est possible de s'en procurer des versions miniatures et complètes, avec un petit marteau.
- **Les carillons éoliens** : un classique dans le domaine du massage. On en trouve

littéralement des milliers de différents. Si vous ne pouvez pas l'installer près d'une fenêtre ouverte pour le faire sonner, placez-le à côté d'un ventilateur qui simulera une brise.

Le recours aux huiles

Avant d'utiliser des huiles essentielles, vérifiez auprès de la personne que vous massez sa tolérance à ces huiles. Voici comment utiliser au mieux l'huile pendant un massage :

- choisissez l'huile (voir l'encadré plus loin dans ce chapitre) ;
- veillez à ce que l'huile ne soit pas froide ;
- versez une petite quantité d'huile dans le creux de l'une de vos mains ;
- frottez-vous les mains l'une contre l'autre pendant quelques secondes pour réchauffer davantage l'huile, puis faites glisser les mains sur la peau, en étalant une couche régulière d'huile sur l'ensemble de la surface que vous êtes en train de masser.

Faites vos propres mélanges d'huiles

Vous pouvez intégrer les concepts de l'aromathérapie à votre massage, en ajoutant quelques gouttes d'huile essentielle à l'huile que vous utilisez déjà, qui est alors appelée l'huile de support.

Tableau 3-1 Les propriétés des huiles.

Huile	Propriétés
Cèdre	Réduit la quantité de fluides dans les tissus du corps, diurétique. Réchauffe dans les bains.
Sauge	Équilibrant hormonal chez la femme. Utile pour les problèmes de cuir chevelu.
Eucalyptus	Excellent pour les poumons et pour le système respiratoire. Tonique musculaire.
Géranium	Équilibre la peau en influant sur le sébum. Stabilise aussi les émotions.
Genièvre	Calmant et purifiant.
Lavande	Antiseptique (en flacon dans une trousse de premiers secours), calmant, bon pour la peau.
Citronnelle	Stimule la digestion. Antiseptique, détoxifie la lymphe.
Orange	Améliore l'humeur.
Menthe poivrée	Stimule la vigilance. Bon pour le traitement des maux de tête et des rhumes.
Pin	Supprime la douleur. Déodorant naturel.
Rose	Excellent pour la peau.
Romarin	Tonique capillaire. Astringent. Bon pour la peau.
Bois de santal	Stabilisateur, favorise la relaxation. Élève sur le plan spirituel. Bon pour lutter contre le vieillissement de la peau.
Théier	Antiseptique, antifongique, antibactérien. Bon pour la peau.
Vétiver	Stabilisateur, favorise la relaxation.

Ylang-
ylang

Aphrodisiaque. Soulage la tension et le stress. Équilibre
les peaux sèches.

Partie 2

Les bases du massage



Dans cette partie...

Cette partie est celle dans laquelle vous allez trouver tous les manœuvres de massages que vous pourrez utiliser pour transformer vos mains en des instruments de plaisir et de bien-être.

Les manœuvres de massages ne constituent pas le massage lui-même. Elles n'en sont que le moyen.

Apprendre le massage, c'est comme apprendre à jouer d'un instrument de musique. Les manœuvres de ce chapitre correspondent aux notes de la gamme, plus à quelques accords et à quelques combinaisons de base. Elles constituent d'excellentes manières pour échauffer vos doigts et pour produire quelques sons rudimentaires, mais si vous continuez à les jouer sans arrêt, vous allez rendre fous les gens de votre entourage.

Dans le massage, vous devez assez rapidement dépasser le stade des manœuvres. Vous avez besoin de développer un « mouvement sans manœuvres », un « flux » dans lequel vous ne vous concentrerez pas sur votre propre technique, mais sur vos sentiments, vos sensations et vos réactions ou ceux de votre partenaire, de la même manière qu'un musicien qui oublie tout des notes et des gammes, des

dièses et des bémols, et finit même par oublier son instrument. Vos manœuvres sont la technique, le corps que vous massez est l'instrument, et c'est l'interaction des deux qui fait la musique.

DANS CE CHAPITRE

L'attitude du masseur donne le ton

•

La clé du massage indolore

•

L'écoute des émotions et des sensations

Chapitre 4

Quelques règles indispensables



Attention !

Le massage peut-il guérir ?

Seul un médecin est habilité à poser un diagnostic, à prescrire et conduire les investigations ou actions thérapeutiques nécessaires au rétablissement de la santé.

Il est important, quel que soit le symptôme, de toujours demander un avis médical.

Les massages (et autres techniques dites « médecines douces ») ne peuvent être envisagés qu'en complément, en accompagnement d'une démarche médicalisée, et dans le sens d'une responsabilisation du patient sur son équilibre de santé.

Aiguiser vos capacités à donner un massage pour améliorer le bien-être de la personne que vous massez. Lisez ces règles très simples et mettez-les en pratique, vous verrez qu'elles changent tout !

Règle n° 1 : « Respirez »

Même si cela paraît évident pour la personne massée, le masseur se doit de rappeler plusieurs fois au cours d'une séance de respirer. De nombreux massages commencent par une série de respirations profondes pour permettre à la personne massée d'entrer dans un état de relaxation et de conscience du moment présent.

Respirer profondément pendant un massage permet à vous ou au massé de :

- se concentrer sur les sensations éprouvées dans son corps, plutôt que sur le monologue intérieur de l'esprit ;
- remplir les poumons et donc aussi les cellules d'oxygène frais, ce qui vitalisera le corps tout entier ;
- aider à prendre conscience des muscles encore tendus, afin de commencer à les relâcher.

Règle n° 2 : « Restez décontracté »

Durant le massage, rappelez-vous ou à la personne que vous massez de se décontracter et de rester concentré sur les « nœuds » ou sur les zones de tension. Dans ces moments, la puissance de l'imagination peut permettre de commencer à visualiser les nœuds dans ses muscles, et ensuite les desserrer.

Encourager la personne à se détendre est essentiel. Si elle ne se décontracte pas en engageant son esprit à relâcher ses propres muscles, elle manquera plus de la moitié des effets bénéfiques du massage. Il en est de même pour vous si vous vous automassez.

Règle n° 3 : « Lâchez prise »

Lorsque vous donnez un massage à quelqu'un qui n'en a jamais reçu, il est important de lui demander de lâcher prise, de ne pas vous « aider ». Il est possible par exemple que la personne lève gentiment les membres, qu'elle maintienne la tête soulevée, et qu'elle tortille son corps, dans le but de vous faciliter la tâche. Bien que cette « aide » puisse sembler très aimable, elle entrave en réalité le processus de massage et rend votre travail de masseur un peu plus difficile : comment réussir à détendre une personne dont le bras reste droit en l'air, aussi raide qu'un mât de bateau !

Règle n° 4 : « Cessez de penser, et commencez à être »

Le problème avec le mental (l'esprit, l'intellect), c'est tout simplement qu'il travaille trop bien ! Il pense sans arrêt toute la journée dès le réveil et encore bien après le coucher. Cette particularité est utile pour la plupart des activités quotidiennes, mais lorsqu'il s'agit de recevoir un massage, trop penser constitue indéniablement un handicap. Pour que le massé profite au maximum de son expérience et qu'il abandonne le temps du massage toutes ses préoccupations ou pensées,

demandez-lui d'imaginer un lieu, une couleur ou un objet qui lui plaise et le mette en confiance. Associées à des respirations profondes, ces images libèrent l'esprit du flot de pensées néfastes pour le massage.

Règle n° 5 : Un massage ne doit pas être douloureux

Pour avoir des bénéfices, un massage ne doit pas être douloureux. Bien que certains nœuds et certaines cordes musculaires réagissent bien à une pression ferme et bien ciblée, il n'est pas forcément nécessaire d'en faire l'expérience soi-même. Un massage plus dur n'est pas toujours meilleur, et à certains moments, le toucher le plus léger peut apporter les effets bénéfiques les plus profonds. En effet, la douleur est contreproductive pour la relaxation et la décontraction du corps.

Certains points situés dans le dos, entre les omoplates, dans la région du cou, sur les muscles trapèzes par exemple, sont très réactifs à la pression. La sensibilité devient parfois fulgurante quand on appuie dessus, et pourtant, qui n'a pas apprécié cette pression « qui fait mal », mais qui fait du bien aussi, qui soulage et apaise ? Ce paradoxe s'explique, car la pression fait partie des techniques qui inhibent l'influx nerveux.

Il n'en reste pas moins qu'un inconfort prolongé pendant un massage, une sensibilité qui ne cède pas et qui au contraire s'intensifie pendant des manœuvres de massage au point de rendre le

moment pénible, peut être considéré comme douloureux. Dans ce cas, il faut arrêter de masser.

Règle n° 6 : « Écoutez vos émotions »

Ne soyez pas surpris si sans aucune raison, la personne que vous êtes en train de masser est soudainement prise d'une envie de pleurer à chaudes larmes, ou de rire de façon hystérique. Le massage a parfois cet effet. Les raisons de cette réaction émotionnelle peuvent, entre autres, être les suivantes :

- Certains souvenirs émotionnels – qui sont habituellement le fruit d'expériences passées fortes – peuvent refaire surface lorsque le corps est massé.
- Personne ne l'a touchée avec bienveillance, compassion et douceur depuis très longtemps. Dans ce cas, l'expérience la submerge soudainement de gratitude et amène les larmes.
- La personne est très chatouilleuse.

Aussi ésotériques que puissent sembler les deux premières explications, elles sont entièrement plausibles. En fait, il est notoire que certains massages réveillent les émotions. La méthode Rolfing (une technique de massage à mi-chemin entre le yoga et l'ostéopathie), par exemple, déclenche souvent ce type d'expériences. L'explication de cette composante émotionnelle du massage est simple : le corps et l'esprit ont

fidèlement enregistré chacune des expériences, mais certaines sont si déplaisantes que la personne les a enterrées « profondément » dans son inconscient, tout en bloquant les sentiments dans la partie correspondante de son corps. Le massage des zones concernées peut lui faire reprendre conscience de ces zones, en libérant ainsi les souvenirs.

Si vous assistez à une libération émotionnelle ou traumatique, proposez du réconfort à la personne. Écoutez-la et soyez le plus présent possible. N'hésitez pas à lui proposer un plaid pour qu'elle puisse se blottir et se sentir en sécurité.

Règle n° 7 : « Vous commandez »

Rappelez systématiquement à la personne que vous massez qu'elle doit se sentir à l'aise. Pour cela, elle peut vous indiquer, par un simple mot ou geste, ce qu'elle souhaite changer.

Ainsi, pour faciliter sa détente, elle peut vous demander de modifier la musique de fond, ou de l'arrêter complètement. Proposez-lui également de se mettre à l'aise : plus ou moins couvert, avec ou sans couverture. Tout ce qu'elle dit sur son confort est à respecter.

DANS CE CHAPITRE

Le tour d'horizons des manœuvres

•

Comment exécuter les manœuvres

•

Comment entraîner ses muscles à masser

Chapitre 5

Toutes les manœuvres de massage

Ce chapitre est destiné à vous apporter toutes les indications concernant les techniques de massage que vous utiliserez lors de vos séances.

Les techniques et les gestuelles traditionnelles du monde entier ne sont qu'un solfège. À vous de maîtriser les notes !

C'est la régularité dans la pratique qui vous permettra de donner des massages toujours plus fluides.

En enrichissant votre registre de manœuvres, vous serez plus efficace pour soulager la personne massée (qui peut être vous), la détendre en venant à bout de tensions musculaires, ou au contraire stimuler et dynamiser sa circulation sanguine et lymphatique.

La main, le meilleur outil

La main est l'instrument privilégié du toucher, elles redonnent confiance, stimulent, génèrent de l'énergie, soulagent, réveillent. La main est l'extension du cœur, de l'échange.

Dans les mains du masseur ou du thérapeute, l'énergie peut être perçue sous forme de chaleur, de volume, de fluidité, de picotements, de fourmillements, leur apparition étant soudaine, intermittente ou continue à un moment donné. Des sensations de vagues peuvent traverser votre main ou vos doigts, des sursauts également, et parfois un fluide frais apparaît.

Sentir l'énergie qui s'écoule dans le corps, c'est comme sentir une coulée lente, un courant fluide et épais à la fois. L'image la plus précise serait celle d'un train aérodynamique qui circule sur ses rails (les méridiens) à vitesse moyenne, se subdivisant en centaines de rames pour desservir et alimenter toutes les stations du corps à travers les centaines de points relais existant dans tous les tissus, de la superficie à la profondeur.

En fait, chaque praticien manuel devra repérer, écouter, décoder ses propres perceptions. Les réponses, les messages que nous renvoie dans les

mains la personne qui se fait masser, appartiennent au langage énergétique, non verbal et personnel. C'est un travail de patience et d'expérience de trouver quelles sensations énergétiques sont associées à l'apaisement, la douleur, la nervosité, l'anxiété, la colère...

Pour bien masser, il faut connaître ses gammes

Toutes les manœuvres utilisées en massage ou automassage combinent plusieurs éléments. Elles doivent s'adapter aux régions et aux reliefs du corps. Ainsi, on associe à une manœuvre :

- **La force ou l'intensité** que l'on applique sur la peau et les muscles : elle peut être légère, moyenne ou très forte.
- **La vitesse de déplacement** des mains sur la peau : rapide, elle active l'énergie ; lente, elle la calme.
- **Le temps d'une pression** sur une zone du corps : il peut aller de 3 secondes à 2 minutes, avec des effets différents.

L'ensemble des structures du corps (os, muscles, sang et lymphes, organes, nerfs) peut être influencé par les techniques et manœuvres de massage. Le massage, selon la manœuvre, peut être :

- **Sédatif** : il calme, soulage, relaxe.
- **Stimulant** : il active et permet la régénération.

- **Décongestionnant** : il dynamise la circulation.
- **Neurotonique** : l'action des mains apporte un réconfort émotionnel, psychique et physique.

Ainsi, en stimulant de façon appropriée certaines zones et certains points du corps, il est possible d'accélérer ou de calmer les flux d'énergie dans les circuits corporels.



Le saviez-vous ?

Les Hindous, les Chinois, les Thaïlandais et les Égyptiens pratiquaient déjà les automassages. Pour beaucoup de maux, Hippocrate préconisait la pratique des frottements et des frictions pour soulager les articulations et stimuler la circulation. Comme en musique, certains font leurs gammes pour jouer la partition des compositeurs, tandis que d'autres se nourrissent de leurs connaissances pour créer à leur tour, inventer des mélodies, des rythmiques, des harmonies nouvelles.



Conseil

Ces quelques conseils sont essentiels pour réaliser un massage efficace :

- Prenez toujours une profonde respiration avant un massage ou un automassage.
- Respirez à nouveau après avoir terminé le massage.
- Répétez l'action sur le point symétrique, du côté opposé du corps.
- En cas de douleur intense sur un point, diminuez la pression jusqu'à trouver un équilibre entre la douleur et le soulagement. Parfois, quand vous stimulez un point, une

douleur dans une autre partie du corps peut se déclarer. Ce phénomène, appelé « douleur référée », indique que ces zones sont liées. La personne massée peut alors faire un geste de sursaut, de recul ou de tension. Dans ce cas, rééquilibrez le massage.

- Il est important de boire un verre d'eau chaude après le massage pour faciliter le nettoyage du corps.

Les manœuvres de base

Toutes les manœuvres de massage s'expriment en nuances de forces, de vitesses et en variations de profondeurs et de temps d'exécution.

Elles combinent le geste, la pensée, le souffle et la lenteur. C'est-à-dire qu'un geste lent, dont le mouvement est fait en conscience et accompagné de la respiration, va mobiliser l'énergie dans la profondeur. Ces quatre éléments peuvent être utilisés séparément ou tous ensemble. Il s'agit en réalité de trouver le juste équilibre entre maîtrise et spontanéité pour se laisser aller dans le geste afin qu'il devienne fluide.

Le masseur qui utilise uniquement le mouvement de ses mains n'accède pas à la profondeur. À l'inverse, il y parvient si chaque mouvement des mains est accompagné, ou encore mieux, produit par celui du corps. Pour trouver la profondeur, il convient de ralentir, parfois même de masser avec une extrême lenteur.

Formant un véritable 4 x 4, la main et les doigts s'adaptent à toutes les surfaces, reliefs et lignes

corporelles. On masse avec les pouces, les doigts joints ou ouverts, le bout des doigts ou toute leur surface, les pouces, les éminences, les paumes des mains, les poings, les tranchants, les avant-bras, les coudes...

Les dix catégories de mouvements de base sont :

- La pression
- Le pompage
- Les effleurages (ou pressions glissées superficielles)
- Les glissés
- Le pétrissage
- Les vibrations
- Les frictions
- Les percussions
- Le palper-rouler
- Les étirements

La pression



Elle consiste à imprimer progressivement une force sur une région du corps, plus ou moins grande et de durée variable. Le contact restant permanent, elle est exercée avec les pouces, le bout des doigts, la paume ou le tranchant de la main, le poing, l'avant-bras, le coude.

La force est verticale, mais en fonction du relief corporel où l'on exerce la pression, on oriente la direction pour faciliter l'écrasement ou la

compression. La pression peut aussi se réaliser entre deux forces horizontales : c'est une pression en serrage.

La pression juste s'obtient à partir de la globalité du corps. La main, le bras et tout le corps sont détendus et c'est le poids du corps qui va exercer une pression sur la main, par un effet de bascule.

Elle peut être statique, c'est-à-dire être maintenue de 3 secondes à 3 minutes, ou dynamique, en va-et-vient, en vissé et dévissé, vibratoire, ou combinée avec un glissé. La pression s'utilise tout particulièrement dans le modelage musculaire.

La force d'entrée sur la peau est douce, puis elle s'intensifie pour pénétrer dans les tissus. Elle se doit d'être variable, sur une échelle de 1 à 5, la valeur 1 représentant une pression légère et 5 une pression très forte.

Le système nerveux est réactif à la pression. Appuyer là où cela fait mal, nous l'avons tous déjà fait et ressenti, c'est un réflexe qui soulage.

La pression permet de :

- soulager ;
- équilibrer les énergies ;
- induire une détente profonde ;
- rééquilibrer les fonctions vitales ;
- dynamiser les circulations ;
- informer le schéma corporel.

Elle se fait en deux temps :

- Un « aller », pour presser de la superficie de la peau à la profondeur du muscle.
- Un « retour », progressif, pour décompresser la zone qui vient d'être mise sous pression, sans rupture de contact, sans à-coup.

Pour l'utiliser, trois possibilités s'offrent à vous :

1 Vous allez disperser l'accumulation des tensions dans les tissus, c'est-à-dire lever les barrages énergétiques qui empêchent le bon fonctionnement de la circulation sanguine et lymphatique. Pour disperser un point, une tension, appuyez sur celui-ci et tournez dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, pendant 1 à 2 minutes. Appliquez avec le pouce ou la paume de la main une pression progressive sur le point ou la zone du corps sensible ; maintenez la pression pendant 20 à 30 secondes. Puis relâchez-la lentement et attendez entre 3 et 5 secondes avant de recommencer. Selon votre tolérance à la sensibilité, appliquez une pression intense pour dépasser le seuil de la douleur acceptable et maintenez la pression. Il est conseillé de répéter entre 3 et 5 fois cette technique pour soulager et calmer les douleurs ou contractures musculaires.

2 Vous allez tonifier l'organisme, réveiller et activer les courants sanguins et lymphatiques. Cette technique est utilisée pour rehausser le potentiel d'énergie. Il n'est pas nécessaire de presser fort, au risque de vider l'énergie de la zone ou d'entraver par une trop forte pression la circulation des courants sanguins et lymphatiques. La pression est dynamique : le pouce, les doigts ou la paume agissent en tournant, comme pour visser, avec une force

moyenne. La zone peut être aussi stimulée, réveillée par de petites percussions d'intensité moyenne, pendant une dizaine de secondes. Répétez entre 3 et 5 fois cette technique afin de tonifier la région du corps.

3 Vous recherchez l'harmonisation pour équilibrer l'énergie circulante dans le corps.

Cette technique est utilisée pour augmenter ou limiter le flot d'énergie. On utilise alors la pulpe du pouce, le bout de l'index ou du majeur pour presser sur des points et réaliser un mouvement comme pour visser et dévisser sur le point avec une vitesse moyenne pendant environ 40 à 60 secondes. Recommencez cette technique entre 3 et 5 fois pour harmoniser la région.

Les bons endroits pour les pressions

Il vous sera peut-être parfois difficile de trouver le bon point sur lequel appuyer. De fait, le corps possédant plusieurs millions de points, comment identifier le bon endroit pour appliquer une pression ? Deux réponses sont possibles :

- Vous devez vous entraîner à sentir ces points.
- Certains points sont communs à la plupart des personnes. Une fois que vous vous serez exercé sur plusieurs volontaires, vous les repérerez facilement.



À savoir

Une pression prolongée au-delà de 3 minutes devient une compression. Une pression rythmée, légère, devient un pompage.

Le pompage



C'est l'une des manœuvres spécifiques pour stimuler la circulation et la progression de la lymphe, ainsi que la vitalité cellulaire. Le drainage lymphatique est une fonction physiologique, au même titre que les autres fonctions automatiques de l'organisme : digestion, respiration, circulation...

Il s'agit d'une pression rythmée, en va-et-vient, que l'on temporise pour stimuler le système lymphatique et l'élimination des déchets afin de régénérer l'organisme.

Le pompage permet de :

- stimuler le système lymphatique ;
- favoriser la vidange cellulaire ;
- améliorer le métabolisme ;
- aider le corps à éliminer déchets et toxines ;
- stimuler le système immunitaire ;

- agir contre la cellulite et les jambes lourdes.

Habituellement, les impulsions sont émises avec le bout des doigts unis les uns aux autres ou avec la paume ou encore le tranchant de la main. Les manœuvres de pompage sont répétitives. Le rythme est lent, de l'ordre d'une impulsion par seconde, exercée en douceur et répétée de cinq à huit fois.

Les bons endroits pour le pompage

Le pompage s'effectue principalement dans les carrefours vasculaires, que l'on trouve à toutes les jonctions entre deux articulations : les plis de l'aîne, derrière les genoux (appelés les creux poplités), les creux au niveau des aisselles, dans la région du ventre et celle du plexus solaire, autour des articulations des chevilles, sous les pieds...

Le plaisir des effleurages

En général, le premier mouvement réalisé sur n'importe quelle partie du corps est un effleurage. Pourquoi d'abord glisser, au lieu de tout de suite appuyer et presser ? Pour trois raisons :

- L'effleurage est un très bon moyen de réchauffer la peau et les muscles sous-jacents, en étalant simultanément l'huile ou la crème de massage.
- Vous couvrez aussi une large surface pendant un effleurage, et c'est un excellent moyen de

faire les « présentations » de vos mains à la personne massée.

- Vous sentirez le corps de l'autre et découvrirez quelles zones nécessiteront probablement le plus votre attention durant le reste du massage.



À savoir

Selon la quantité de pression que vous allez utiliser, un effleurage peut être léger et aérien, ou franchement intense. Habituellement, au début d'un massage, il vaut mieux commencer par un effleurage léger pour passer plus tard aux mouvements plus puissants, une fois que la personne massée aura confiance en votre toucher.

Le protocole

Commencez doucement, et effectuez toujours les mouvements vers le cœur, car ainsi, vous ferez circuler le sang à travers les veines. Veillez à respecter les contre-indications des varices et des phlébites (rappelez-vous que toute douleur dans le mollet est suspecte).

Voici les trois types d'effleurages de base :

- **Long, doux, léger** : vous pouvez créer le glissement le plus léger en effleurant à peine du bout des doigts ou avec les paumes la surface de la peau, aussi légèrement qu'une plume. Ce type de mouvement est apaisant.
- **Descendre la rampe** : ce mouvement suit de plus près les contours du corps. Alors que vous glissez, vous adaptez la forme de vos mains pour qu'elles moulent le corps, exactement comme un petit enfant qui se

moûle à la rampe de l'escalier pour la descendre en glissant et arriver dans le vestibule.



Descendre la rampe





- **Presser le dentifrice** : c'est un glissement intense ou marqué. Lorsque vous l'essayerez pour la première fois sur quelqu'un, vous provoquerez peut-être une réaction de stupéfaction. Pour effectuer ce glissement, enveloppez une jambe ou un bras de vos mains et pressez fermement tout en glissant, comme si vous essayiez de faire sortir du dentifrice d'un tube géant. Les meilleurs endroits pour cette manœuvre sont les mollets et les avant-bras, mais également le dos, avec votre paume de main à plat. L'effleurage devient alors une pression glissée profonde.

Les bons endroits pour l'effleurage

Vous pouvez faire ce mouvement presque n'importe où, pourvu qu'il y ait une surface de peau suffisante pour le déplacement de vos mains. Les petits recoins et fentes, entre les orteils par exemple, ne sont pas des endroits appropriés, parce qu'il n'y a pas suffisamment d'espace libre. Toutefois, vous pouvez quand même glisser sur de petites surfaces, comme les paupières (à condition que la personne massée ne porte pas de lentilles de contact). Ajustez simplement vos mains à la zone que vous touchez. Ainsi, un effleurage sur le front n'inclura que le bout des doigts, tandis qu'un glissement sur les jambes ou le dos sera effectué avec la paume tout entière.

Les glissés

Véritable surf sur la peau, de l'effleurage subtil et léger au glissé profond, ces manœuvres permettent de parcourir le corps d'un bout à l'autre. Les mains et/ou les doigts ouverts ou joints, les paumes des mains, leurs tranchants, les avant-bras glissent sur le corps, tracent et dessinent la silhouette, restructurent et relient les segments du corps. Tous les reliefs du corps sont parcourus.

Les glissés permettent de :

- soulager ;
- harmoniser ;
- dessiner la silhouette ;

- réchauffer le corps ;
- dynamiser la circulation ;
- informer le schéma corporel.





Pour faire des glissés, on emprunte les reliefs du corps avec les pouces, la main et les doigts ouverts ou joints, avec la paume de la main, le tranchant de la main, les avant-bras... Sur les reliefs du corps, les mains qui glissent sont « tout-terrain », elles naviguent, tracent et dessinent la silhouette en variant les gestes, les rythmes, la profondeur. Les glissés révèlent les formes et mettent en évidence la conscience du corps.

Les déplacements se font en lignes, en cercles, en huit, en spirales. La vitesse est variable, de lente à rapide ; l'amplitude des glissés est courte, moyenne ou grande. Les glissés sont soit superficiels, « à fleur de peau », soit profonds pour s'engager dans les muscles. Ces mouvements

variés favorisent la sécrétion d'endorphines, une hormone libérée sous la stimulation des mains et qui apporte au corps une dose de bien-être.

Le modelage et le pétrissage



Le modelage vise principalement à travailler la matière, la peau et les muscles pour les transformer, les assouplir, les raffermir. Modelage et pétrissage sont excellents pour accélérer l'évacuation des métabolites se déversant dans le sang veineux et dans la lymphe. Ils facilitent la régénération et favorisent la détente musculaire. Ces techniques, qui libèrent la respiration cellulaire, se concentrent sur les muscles pour les décontracter, les revitaliser, les remodeler. Le muscle se minéralise, s'oxygène et se recharge en énergie.

Ces manœuvres permettent donc de :

- dynamiser le réseau artériel, veineux et lymphatique ;
- activer l'élimination des déchets ;
- défibroser les tissus et réveiller leur tonicité sensori-motrice ;
- réduire la fatigue.

Il faut saisir à pleines mains (*full contact*), les muscles et leur imprimer des mouvements combinés de pressions, de serrages, de torsions ou de reptations, d'étirements, de compressions où chaque doigt se dissocie et imprime aux tissus des déformations. Les deux mains agissent en rythme, avec plus ou moins de force, de profondeur et de vitesse.

Le pétrissage implique, dans sa dynamique, des glissés de courte amplitude avec le talon de la main pour d'abord étirer la peau et les muscles, puis ramener les éléments dans la masse globale, et ainsi de suite, tout comme on « pétrit » une pâte.

Le pétrissage et le modelage sont constitués de trois gestes :

- **Saisir** : pendant la torsion, la main qui est le plus loin saisit autant de chair que possible entre les doigts et les paumes.
- **Rouler** : la main droite fait rouler les tissus serrés, dans votre direction, tandis que la gauche commence son travail dans le sens opposé, en poussant plus de tissu dans le pli.
- **Pousser** : votre main droite commence à pousser pendant que votre main gauche

prend la relève pour saisir et rouler.

Le palper-rouler



Cette forme de pétrissage est souvent réservée aux zones qui se prêtent mal à une torsion. Elle est un peu difficile à pratiquer, mais la plupart des personnes adorent la sensation qu'elle procure.

Le palper-rouler consiste en une succession de pressions entre la pulpe du pouce d'une part et les autres doigts d'autre part. La peau, le tissu sous-cutané sont pincés, soulevés et tractés de la profondeur vers la surface, avant de rouler entre les doigts. Le parcours du palper-rouler est horizontal, montant, descendant, oblique, arqué, long, court, rapide ou lent, continu ou bref.

Cette technique permet de :

- défibroser, assouplir et raffermir la peau ;
- soulager les jambes enflées ;
- calmer et dynamiser à la fois.



Attention !

Le palper-rouler est déconseillé sur les jambes à la mauvaise circulation veineuse, qui marquent facilement.

La vibration



La vibration est une technique qui demande de la précision, afin de créer une onde fluide et bienfaisante. Pour y parvenir, il convient de la maintenir au moins dix à quinze secondes. Le temps de repos entre deux vibrations est très important : il faut relancer l'onde suivante au moins 5 secondes après.

Elles sont transmises par une succession rythmée et harmonieuse de tremblements émis par la main ou les doigts sur la peau. Les vibrations, comme les percussions, provoquent des vagues douces plus ou moins prononcées, des impulsions qui se propagent pour dynamiser les liquides, décontracter et assouplir les tissus.

Les vibrations permettent de :

- calmer ;
- agir sur la circulation ;
- décontracter les muscles et assouplir les tendons.

Aucun autre mouvement de massage ne procure une sensation aussi spectaculaire que la vibration. Mais avant tout, vous devez apprendre à exécuter une manœuvre qui n'est pas toujours facile. Voici ses étapes :

1 Placez juste la pointe des doigts sur la zone à faire vibrer (essayez le dos, qui est le plus facile pour commencer), et raidissez toutes vos articulations des doigts aux épaules.

2 Essayez de faire trembler votre bras tout entier comme une seule unité, comme si vous aviez extrêmement froid et que vous frissonniez de façon incontrôlable.

3 En pressant fermement, restez concentré sur ce tremblement au bout de vos doigts.

4 Simultanément, tirez la pointe de vos doigts lentement vers le bas du dos de la personne massée, en vous représentant continuellement que vos mouvements détendent les muscles sur tout le trajet.



Attention !

Évitez de faire vibrer le bout d'un doigt directement sur la colonne vertébrale, car l'effet produit est vraiment désagréable.

Les frictions

La friction ou frottement peut se réaliser sous forme de traits, de cercles. C'est une technique vigoureuse qui se pratique avec le bout des doigts, le dos des phalanges, le tranchant de la main. Exécuté sur la peau, les tendons et les ligaments, ainsi que sur les crêtes osseuses, ce geste reste localisé et nécessite de la vitesse, sans pression, et un contact permanent avec la peau. Attention à l'échauffement, qui peut devenir intense.

La friction permet de :

- stimuler l'influx nerveux ;
- provoquer un réchauffement et une augmentation de la circulation sanguine locale ;
- calmer le système nerveux par stimulation des terminaisons nerveuses libres situées à la superficie de la peau.

Le secret d'une friction réussie, c'est de rendre la pression des doigts ou de la paume des mains suffisamment forte pour qu'ils adhèrent à la surface de la peau, tout en faisant bouger les couches du dessous. En d'autres termes, vos doigts ne glissent pas pendant qu'ils frictionnent, bien qu'ils puissent parfaitement se déplacer un peu.

Voici quelques techniques de friction qui conviennent bien à différentes parties du corps :

- **La friction du grippe-sou** : elle rappelle quelqu'un en train de frotter une pièce d'or entre ses doigts. Elle convient particulièrement bien pour les doigts et pour les orteils.



- **La friction circulaire** : en vous assurant que vos doigts sont solidement plantés, faites bouger la peau sur les tissus du dessous en décrivant de petits cercles. Vous pouvez déplacer vos mains graduellement le long de la surface de la peau, en créant une série de cercles sur l'ensemble de la zone.
- **La friction transversale** : dans n'importe quelle zone du corps, les fibres musculaires vont surtout dans une direction ou dans une autre. Par exemple, à l'intérieur du haut de votre bras, le biceps va de votre épaule à votre coude, dans le sens vertical. Si vous frictionnez de l'intérieur de votre bras vers l'extérieur, dans le sens horizontal, vous effectuez un mouvement *en travers des fibres*.

Cette action est particulièrement recommandée pour ceux qui font beaucoup d'exercice ou qui se trouvent à un stade avancé de convalescence après une blessure, parce qu'elle favorise la réparation des tissus cicatriciels.





Les bons endroits pour les pressions

Vous pouvez frictionner la quasi-totalité du corps, mais soyez prudent dans les zones sensibles, comme les paupières.

Les percussions

Pour réaliser avec les percussions des prouesses de masseur chevronné, exercez-vous avec les trois positions de base de la main : la pointe des doigts écartée, les hachoirs de karaté et les poings. Tous ces types de percussions doivent être effectués avec des mains « légères », puisque votre intention n'est pas de brutaliser la personne massée, mais d'améliorer sa circulation sanguine et de soulager ses muscles douloureux.

Le secret de toute bonne percussion réside dans le rythme. Si vous n'avez pas un talent inné de batteur, essayez de ralentir jusqu'à ce que vous trouviez un rythme facile à soutenir. Ce n'est pas la vitesse qui compte, mais la régularité.

- **Le tapotement du bout des doigts** : c'est la percussion la plus légère, excellente pour le visage et le sommet de la tête.
- **Le hachoir de karaté** : gardez les mains bien souples et ne traitez surtout pas le corps d'une autre personne comme une planche que vous tenteriez de briser. Et bien sûr, évitez les zones osseuses. Gardez les poignets et les doigts souples et laissez le bord de vos doigts faire une grande partie du hachage.





- **Les percussions avec les poings :** vous devez faire très attention en utilisant vos poings pour les percussions, même s'ils sont sans aucun doute pratiques lorsque la personne massée a la carrure d'un rugbyman et semble ne pas réagir aux manœuvres classiques de massage. Ne serrez pas complètement les poings pour effectuer les percussions, et modérez votre force !



De bons endroits pour les percussions

Si les percussions font du bien presque partout, évitez quand même de donner de grands coups sur la tête ! La règle habituelle est que plus une zone a de chair, plus grande est la force que vous pouvez donner aux percussions, en passant progressivement du tapotement au hachoir, puis aux poings relâchés. Les régions osseuses, comme les genoux, ne doivent être que très légèrement frappées, seulement avec le bout des doigts. De même, soyez léger comme une plume dans la zone des reins, de chaque côté de la colonne dans le bas du dos. Certains points auxquels vous ne penseriez peut-être pas, comme la plante des pieds, sont d'excellents endroits pour le hachage. Les percussions du dos sont bien sûr toujours très appréciées, de même que les fesses et les cuisses sont parfaites pour « se mettre dans le rythme ».

Les étirements

C'est une mise en tension de la peau, des muscles et des tendons. Si l'étirement se prolonge, il atteint les structures articulaires. Ouvrir, écarter, éloigner, mettre en tension et laisser revenir les tissus comme un ressort, c'est réaliser un étirement. Cette technique libératrice d'énergie permet de restaurer l'élasticité des tissus, d'équilibrer le corps et l'esprit. Son influence est directe sur les voies réflexes neuromotrices.

Les étirements permettent de :

- libérer le corps de sa raideur ;
- assouplir et entretenir l'élasticité de la peau ;
- décontracter et assouplir les muscles ;
- améliorer la mobilité des articulations ;
- déspasmer ;
- relancer les circuits énergétiques ;
- réorganiser les tissus corporels.

Techniquement, les prises doivent être bien assurées. L'étirement est toujours progressif, le niveau de la traction allant de faible à modéré.

Il joue un rôle important dans la recherche du bien-être, tout en aidant à rester souple et jeune. N'hésitez donc pas à intégrer quelques mouvements d'étirement dans votre massage. Si vous le faites sur autrui, il suffit de respecter ces règles simples pour éviter toute manœuvre douloureuse.

1 Aidez la personne que vous massez à s'étirer.

2 Faites-le doucement.

3 Aidez la personne massée à revenir à l'état normal.



Jargon

Rappelez-vous que chaque articulation possède une limite qui ne peut pas être dépassée pour son étirement. Cette limite s'appelle l'amplitude du mouvement.



Attention !

N'essayez pas d'étirer n'importe quelle partie du corps au-delà de son amplitude de mouvement normale, sous peine de faire mal. Arrêtez-vous bien avant d'avoir atteint l'étirement maximal. Interrogez toujours la personne massée sur la sensation que lui procure l'étirement. Si certains sont ultra-souples, d'autres ne supportent que très peu d'étirement et éprouvent rapidement de la gêne.

Il existe quatre étirements de base que vous pouvez appliquer durant le massage :

- **L'auto-étirement** : c'est un étirement que vous faites seul pour décontracter les zones que vous sentez tendues. Veillez à ne jamais

dépasser les limites. Un étirement ne doit jamais être douloureux.

- **L'étirement passif** : l'autre personne est allongée passivement et ne vous assiste pas du tout tandis que vous l'étirez (sauf qu'elle participe par son relâchement, pourrait-on dire).
- **L'étirement actif assisté** : il requiert de la part de la personne massée un mouvement d'étirement et de la vôtre une aide à s'étirer un peu davantage. Il n'est pas recommandé pour les paresseux qui souhaitent vous laisser faire tout le travail pendant le massage.
- **L'étirement actif avec résistance** : dans ce cas, l'autre résiste au mouvement d'étirement que vous lui appliquez. Lorsqu'il arrête de résister, vous pouvez l'étirer encore davantage. Cet exercice est bon pour le renforcement des muscles, et il peut être considéré comme une sorte de mini-entraînement sportif.



De bons endroits à étirer

La multitude des articulations du corps permet d'effectuer une grande variété de manipulations de jointures et d'étirements dans de nombreuses zones : les orteils, les chevilles, les genoux, les hanches, les épaules, les coudes, les poignets et les mains. Plus loin, vous découvrirez quelques étirements qui sont toujours appréciés.

Comment masser des personnes chatouilleuses

- D'abord, expliquez qu'une tension excessive à la surface du muscle rend extrêmement chatouilleux.
- Expliquez que vous allez travailler « en dessous » de cette zone, en appliquant une pression ferme qui affecte les tissus plus profonds.
- Petit à petit, appliquez la pression sur une surface aussi grande que possible, avec votre paume tout entière par exemple, au lieu de vos doigts.
- Après vous être « enfoncé » à une profondeur qui ne provoque plus de chatouilles, ralentissez vos mouvements et rendez-les réguliers, en berçant doucement d'avant en arrière, de haut en bas. Évitez les effleurages et la vibration.
- Passez lentement d'une zone à une autre, en évitant les zones que la personne massée vous indique comme étant particulièrement chatouilleuses.
- Si la personne massée montre le moindre signe de gêne, arrêtez le mouvement, et appliquez simplement une pression ferme et soutenue.

DANS CE CHAPITRE

Les contre-indications

•

Les gestes à éviter

Chapitre 6

Les mauvaises manœuvres

Certains mouvements sont à éviter lorsque vous administrez un massage, même si vous êtes animé des meilleures intentions. Ils provoquent tous une gêne ou une douleur, et certains d'entre eux pourraient même causer une blessure.

- **L'étirement du cou** : ne prenez pas fermement la tête dans vos mains pour la tirer vers le haut, afin d'étirer le cou.
- **La torsion du cou** : évitez de placer les vertèbres cervicales en torsion. La torsion et l'étirement du cou simultanément peuvent être très dangereux.
- **La torsion et l'étirement simultanés du cou** : ne jamais tirer et tordre le cou en même temps, dans quelque but que ce soit. Cela peut être très dangereux.

- **Les manipulations destinées à faire craquer les os** : ne tentez jamais d'effectuer une manipulation d'ostéopathe si vous n'avez pas vous-même reçu une formation... d'ostéopathe.
- **Les manœuvres pour pousser des os** : n'appliquez aucune pression directe sur des os, en particulier sur la colonne vertébrale. Au contraire, glissez légèrement sur ces zones.
- **L'hyperextension** : les étirements de base sont permis (voir le chapitre précédent), mais n'essayez pas de tendre une articulation au point qu'elle se trouve au-delà de son amplitude normale de mouvement. Il est difficile de trop étirer le genou ou le coude, qui résistent à de telles manœuvres, mais il est en revanche facile de trop étirer le cou, les poignets, les épaules, par exemple, et vous devez donc faire attention.

Les contre-indications



Jargon

Aussi inoffensif qu'un massage puisse sembler, il existe quand même des cas où vous devriez vous abstenir d'en administrer un, parce qu'il pourrait nuire à l'état de santé de la personne qui le recevrait. Ces cas sont désignés sous le terme médical de contre-indications.

Peut-être plus longue qu'on ne l'aurait cru, la liste des contre-indications du massage inclut des états peu susceptibles à première vue d'être affectés par sa pratique. Les voici :

- **L'hémophilie** : les personnes hémophiles ne possèdent pas ou peu de plaquettes qui permettent la coagulation du sang en cas de blessure. Or le massage peut causer de micro-blessures musculaires lors des modelages et pétrissages par exemple, ou lors de pressions mal ajustées. Même le drainage lymphatique, qui est pourtant un massage léger pour faciliter le mouvement de la lymphe, peut provoquer des hémorragies.
- **La phlébite** : c'est une inflammation d'une veine, habituellement au niveau des jambes. Le massage peut libérer un caillot sanguin logé dans la veine affectée, qui pourrait alors se loger ailleurs dans l'organisme et créer des dégâts parfois majeurs dans les poumons ou le cerveau.
- **La fièvre** : elle indique que l'organisme combat une infection. Il est important de laisser le corps faire son travail, d'autant plus que le massage peut provoquer une nouvelle augmentation de la température corporelle.
- **Une inflammation** : le massage peut en outre irriter une zone d'inflammation, et vous devez en conséquence vous abstenir de l'administrer. Les inflammations sont désignées par des mots qui se terminent en -ite, comme phlébite (l'inflammation d'une veine), dermatite (inflammation de la peau), arthrite (inflammation des articulations), etc.
- **Une tension artérielle élevée** : elle signifie qu'une pression trop forte est exercée contre les parois des artères. Comme le massage a des effets sur les artères, les personnes

souffrant d'hypertension ou cardiaques ne devraient recevoir que des massages légers et tranquillisants, voire aucun massage du tout.

- **Les maladies infectieuses** : il vaut mieux ne pas masser un malade atteint d'une grippe ou de la diphtérie, par exemple. Sans compter que vous risqueriez vous-même d'attraper le virus.
- **Une hernie** : les hernies sont des sorties d'une partie d'organe (par exemple, les intestins) à travers une paroi musculaire. Il vaut mieux ne pas essayer de remettre manuellement ces organes en place. Une opération chirurgicale sera plus efficace.
- **L'ostéoporose** : les personnes âgées aux épaules très voûtées souffrent souvent de ce mal, qui rend les os poreux, fragiles et cassants. Le massage peut dans ce cas être trop intense.
- **Les varices** : le massage administré directement sur les veines variqueuses peut aggraver le problème. En général, tout trouble circulatoire, et en particulier toute douleur dans le mollet, doit vous amener à consulter un médecin.
- **Les fractures** : ne touchez pas les zones où des os se ressoudent. Un léger massage dans les zones avoisinantes peut toutefois être assez utile.
- **Les problèmes de peau** : vous devriez éviter de toucher tous les symptômes insolites, comme les rougeurs, les éruptions

cutanées, les blessures, les bleus, les brûlures, les furoncles et les ampoules.

- **Le cancer** : un toucher simple et bienveillant convient, mais les manœuvres puissantes qui stimulent la circulation, non. Prenez toujours l'avis d'un médecin.
- **Autres pathologies** : diabète, asthme et autres maladies graves ont toutes leurs contre-indications spécifiques, et vous devez donc toujours demander le feu vert d'un médecin avant de commencer des séances de massage.
- **L'infection par le VIH** : certaines infections dont souffrent des personnes aux derniers stades du sida sont des cas de contre-indications. Un contact affectueux et apaisant est extrêmement important pour ces personnes à n'importe quel stade de l'infection. Des précautions sont à prendre avant de masser, vérifier que vous n'avez pas de petites plaies ou coupures sur les mains. Si c'est le cas, abstenez-vous de masser.
- **La grossesse** : la plupart des femmes enceintes adorent se faire masser, et c'est sans aucun doute souhaitable, mais il faut prendre certaines précautions et demander éventuellement l'avis du médecin.

Les zones sensibles



Jargon

Les « sites fragiles » sont des zones très sensibles du corps. Ils contiennent des éléments importants de l'anatomie, comme des nerfs et des artères,

dans des positions vulnérables et exposées. Il vaut donc mieux ne pas toucher aux endroits suivants :

- **Le devant du cou / la gorge** : vous avez sans doute entendu parler de la veine jugulaire, c'est ici qu'elle se trouve. Et à moins que vous ne cherchiez à étrangler quelqu'un, il vaut mieux ne pas toucher cette zone qui contient aussi l'artère carotide et des nerfs essentiels.
- **Les côtés du cou** : même s'ils ne sont pas aussi sensibles que le devant du cou, il est conseillé de les éviter.
- **L'apophyse mastoïde** : elle se trouve juste derrière l'os de la mâchoire et au-dessous de l'oreille. Il vaut mieux ne pas appuyer un doigt dessus (à moins que vous n'essayiez d'extorquer de l'argent ou des faveurs), parce qu'elle abrite un nerf facial très sensible.
- **Le globe oculaire** : ne mettez pas directement le doigt dans l'œil d'une personne !
- **L'aisselle** : comme vous le savez, cette zone sensible abonde de nerfs, d'artères et de ganglions lymphatiques. Sans compter que la plupart des gens sont très chatouilleux dans cette zone.
- **L'intérieur du haut du bras** : juste en dessous de l'aisselle, le long de l'os du bras, se trouve une zone sensible remplie de nerfs. Si vous appuyez trop fermement sur celle-ci, vous provoquez une sensation désagréable.

- **L'arrière du coude** : cet endroit contient le nerf cubital qui, si vous appuyez trop fortement dessus, fait que des personnes habituellement polies se mettent à jurer en plusieurs langues.
- **L'abdomen** : cette zone est remplie de nombreux organes délicats.
- **Le bas du dos** : les reins se trouvent des deux côtés de la colonne, au-dessous des côtes. Ne les pressez pas trop fort, ne les frappez pas non plus.
- **Le pli de l'aîne** : c'est la partie interne de la ligne sur le devant du corps, où la cuisse se rattache à l'abdomen.
- **Le creux poplité** : situé à l'arrière du genou, il doit toujours être massé très doucement. Cette zone est très sensible à la pression.

La contre-indication absolue

La contre-indication absolue vous est signifiée lorsque la personne que vous massez vous demande d'arrêter. Stoppez immédiatement. Sur-le-champ. Terminé ! Dans le massage, la communication est primordiale, mais parfois la personne qui reçoit le massage, soit n'a pas conscience de son inconfort, soit ne veut pas vous le dire. Pour remédier à cela, prêtez attention aux signaux corporels (serrage des orteils, cambrure du dos, grimace, contorsion, transpiration excessive...).

Partie 3

Le massage en pratique



Dans cette partie...

Dans cette partie, nous allons vous guider dans un protocole complet de massage. De la tête au pied, aucun membre ne sera oublié pour le plus grand bonheur de la personne que vous allez masser. Ce massage reprendra toutes les manœuvres que vous aurez expérimenté plus tôt pour vous permettre de vous exercer en étant guidé.

Vous pourrez ensuite parcourir un rapide tour du monde des massages pour découvrir des méthodes et des techniques originales et exotiques afin de compléter vos méthodes plus classiques.

DANS CE CHAPITRE

Quelques règles avant de se lancer

•

Les DREAM

Chapitre 7

Les grands principes pour bien masser

Lorsque vous offrez une partie de vous-même à travers le massage, il est naturel d'avoir peur de ce que les gens pourraient penser et de craindre qu'ils se demandent secrètement si vous le faites correctement ou si vous êtes suffisamment bon.

Je pense que vous devriez oublier tout cela. Vos aptitudes au massage ne sont pas un objet de fierté ni de honte. Vos aptitudes sont quelque chose que vous devriez partager. Du moment que vous vous mettez à l'écoute de votre partenaire avec sensibilité, vous pouvez administrer un bon massage. L'idée, c'est de ne pas vous concentrer sur l'idée d'être bon, mais sur celle de faire du bien.

Soyez sensible. Mettez-vous à l'écoute. En faisant cela, vous n'aurez jamais le temps de vous faire du souci pour savoir si oui ou non vous êtes bon. Tant que vous mettez votre cœur dans ce que vous faites, vous êtes assuré de le faire de la bonne manière.

Avant de passer directement à la pratique, gardez à l'esprit qu'un massage ne se réduit pas à une succession de gestes techniques, mais qu'il implique deux corps vivants et deux êtres humains. Vous allez d'ailleurs être amené à personnaliser votre massage.

Les règles de base pour donner un massage

1 Ne nuisez pas. C'est la règle n° 1 pour administrer un massage. Reportez-vous au [chapitre 6](#) et soyez bien conscient des mouvements que vous ne devez pas faire, des endroits sur lesquels vous ne devez pas appuyer et des états de santé que vous ne devez pas traiter (contre-indications).

2 Essayez de visualiser la structure physique qui, sous la peau, est affectée par votre massage.

3 Utilisez tout votre corps. Pensez à utiliser correctement la mécanique corporelle afin d'épargner le surmenage à votre propre corps, tout en dosant très exactement la pression que vous appliquez sur autrui.

4 Concentrez-vous sur l'autre. Ce n'est pas le moment de penser à la politique, au sport, au

temps, ni au massage que vous devriez bientôt recevoir à votre tour. Autant que possible, concentrez-vous sur la personne à masser, sur ce qu'elle éprouve et sur ce que vous pouvez faire pour qu'elle se sente mieux.

5 Faites le vide dans votre tête. Une fois que vous avez compris les mouvements, que vous avez mis en pratique la technique et que vous êtes entièrement concentré sur l'autre, vous pouvez arrêter de penser. Mais oui, c'est possible. Laissez partir vos pensées superflues, et même vos pensées relatives à l'intention de faire un bon travail.

6 Soyez créatif. Allez-y, abandonnez-vous à vos impressions, quelles qu'elles soient, et suivez votre intuition. Vous avez envie de laisser une paume sur le front de la personne que vous massez et l'autre sur son abdomen sans les bouger. C'est sans doute exactement ce dont elle a besoin. Tant que vos gestes seront inspirés par la bienveillance et par votre dévouement à cette personne, ils seront appropriés.

7 Transmettez de l'amour. Certaines personnes développent une capacité à faire passer un sentiment d'amour très distinct et palpable à travers leurs doigts et leurs paumes. Vous pouvez le sentir lorsqu'elles vous touchent. Tout le monde est en fait capable de développer cette aptitude. Pourquoi ne pas utiliser le massage comme une occasion d'explorer vos propres aptitudes innées à envoyer un message fort de bienveillance aux autres, par votre toucher et votre présence ? Ce n'est vraiment pas la pire façon de passer son temps !

Le DREAM : le massage à 5 dimensions

Personnaliser son massage, c'est répondre spécifiquement à la personne, s'adapter à son morphotype, à la situation psychologique et corporelle du moment.

Tous les organes obéissent à la loi physiologique du rythme et donc des répétitions. Si l'on multiplie durant le massage des glissés superficiels et profonds, des pressions douces, du palper-rouler, si l'on réalise dans des zones bien définies des techniques de pompage, de modelage, des étirements musculaires et articulaires bien ciblés, alors l'état des tissus change et les transformations se mettent en place.

Le DREAM massage est un massage polyvalent mis au point par Gil Amsallem en 2000, pour sortir des protocoles et répondre aux besoins et aux demandes de la population en recherche de bien-être. C'est un massage sur mesure qui s'adapte et s'oriente selon les objectifs à atteindre : il sera plutôt drainant (D), relaxant (R), énergisant (E), amincissant (A) ou modelant (M).

Drainant

Le brassage des liquides par pompage, les manœuvres de glissement sur la peau en superficie et en profondeur, les vibrations... permettent d'activer la remise en état du milieu intérieur, provoquent une redistribution des

liquides sanguin et lymphatique, accélèrent l'évacuation des déchets et toxines cellulaires.

Relaxant

Les pressions, les lents et grands glissés, les étirements qui se prolongent des pieds à la tête restaurent les sensations de liberté dont le corps a besoin pour mieux vivre, diminuent les phénomènes d'excitation nerveuse et contribuent à apaiser et relaxer le corps. Les zones de tension sont dispersées. Les mouvements variés et subtils de la main apportent au corps et à l'esprit un moment de calme qui régénère et revitalise le corps et l'esprit.

Énergétique

Nous parcourons le corps suivant des trajets bien organisés appelés méridiens et sur les zones réflexes des pieds, des mains, du ventre. La respiration est le chef d'orchestre de ces techniques.

Amincissant

Les manœuvres de glissement, de modelage et de décollement de la peau permettent de mobiliser et de décompacter les amas graisseux logés dans la couche profonde de la peau, de restaurer sa souplesse en la libérant des micro-adhérences tissulaires, de la raffermir, de stimuler sa microcirculation.

Modelant

Les pétrissages et les modelages des masses musculaires prennent toute leur valeur sur les grands volumes des fesses, des cuisses, de la taille, du dos. Les muscles sont assouplis et modelés. L'effet circulatoire est permanent et immédiat, permettant ainsi de relancer l'oxygénation musculaire et de stimuler son raffermissement. Ces techniques structurent et dessinent la silhouette.

DANS CE CHAPITRE

Des techniques ancestrales

•

Des manœuvres accompagnées d'outils

Chapitre 8

Les massages du monde

Le corps humain s'est développé au cours de l'évolution pour répondre au stress et à la tension soit en combattant l'obstacle, soit en le fuyant. Cette fameuse réponse fight-or-flight (« combattre ou fuir ») était très utile lorsque l'homme des cavernes était occasionnellement confronté à un grand animal dangereux.

Mais à notre époque, les gens sont confrontés à un déluge continu de stimuli qui induisent des tensions, et ils en sont tous surchargés. Réduire le stress et la tension dans votre vie sont d'excellentes raisons pour vous faire administrer un massage. Vous n'avez pas besoin d'autres justifications.

Si vous recherchez des massages relaxants, voici les massages les plus adaptés que vous pourrez trouver en institut ou en spa :

- **Le massage suédois** : c'est le type auquel pensent la plupart des gens lorsqu'ils pensent « massage ». Cette méthode inclut la percussion, le pétrissage, le pincement, le frottement, etc.
- **Le massage californien** : il s'agit d'une technique très personnalisée, douce, qui enveloppe et sculpte tout le corps ; composé de longs mouvements fluides et harmonieux, ce massage est réalisé avec des huiles parfumées qui intensifient la sensation de bien-être.
- **Le Nuad Bo Lann** : tient son originalité de l'alternance harmonieuse de pressions sur des lignes énergétiques, d'étirements et de mobilisation en douceur des articulations. Il pourra être soit stimulant soit relaxant, en fonction des manœuvres employées.
- **Le massage Esalen** : développé lui aussi en Californie, au célèbre Esalen Institute de Big Sur, ce massage comprend de nombreuses manœuvres longues, fluides et douces. Sans technique précise préétablie, c'est plutôt un travail sur les sensations, les perceptions, les émotions.
- **Le massage néo-reichien** : son nom vient du psychologue Wilhelm Reich ; il est centré sur les zones de tension, avec un important travail respiratoire associé.
- **Le massage ayurvédique traditionnel** : aussi appelé Abhyanga, ce massage d'origine indienne est un véritable massage holistique qui repose sur l'unité de l'être et sur une

conscience accrue de la sensation dans le lâcher prise. Il est pratiqué avec de l'huile tiède directement

Après ce rapide tour d'horizon des massages les plus connus, il semble important de se concentrer plus en détails sur certains types de massages moins connus et pourtant tout aussi efficaces.

Même si vous n'avez pas l'intention de pratiquer un massage professionnel, il n'est pas inutile de connaître différentes méthodes pour vous en inspirer dans la recherche de procédés ou objectifs adaptés aussi bien à vous-même qu'à la personne que vous massez. Voici un tour d'horizons de massages issus de pays lointains ou proches, d'époques anciennes ou récentes.

Le Chi Nei Tsang

Ce massage vise à rétablir bien-être et joie de vivre, en détendant le ventre, qui abrite la mémoire de toutes nos émotions. C'est un massage régénérateur des organes internes, issu de la plus ancienne tradition chinoise, avec des techniques pour détendre et assouplir le ventre, dissoudre les tensions, dénouer les spasmes, soulager les douleurs.

Les émotions ont en effet leurs cibles : la peur affecte les reins ; la colère, le foie ; l'anxiété perturbe la rate ; la tristesse marque les poumons ; la joie et l'amour touchent le cœur. Si les émotions sont trop fréquentes, trop violentes, si elles se répètent et deviennent chroniques, alors

elles engendreront des obstructions énergétiques assez dommageables pour la santé.



Le massage du ventre va agir directement sur chaque organe, ou plutôt sur les cinq grands couples organo-énergétiques de la médecine chinoise :

- Poumons / gros intestin
- Reins / vessie
- Foie / vésicule biliaire
- Cœur / intestin grêle
- Rate pancréas / estomac

Pendant une séance de Chi Nei Tsang, une libération émotionnelle peut surgir soudainement, accompagnée ou non de larmes, de tremblements, de convulsions, de rires.

Une découverte scientifique

Nos intestins constituent un deuxième cerveau, inséré au sein de notre corps. Appelé système nerveux entérique, il se situe dans une gaine tissulaire revêtant l'œsophage, l'estomac et surtout l'intestin grêle et le côlon, et se compose de neurones, de protéines et de neurotransmetteurs.

Le système nerveux entérique et le système nerveux central communiquent constamment par le biais du nerf vague. Presque toutes les substances du cerveau encéphalique se retrouvent dans le ventre : des neurotransmetteurs, comme la dopamine, la mélatonine, l'oxyde nitrique, la sérotonine..., ou encore de petites protéines cérébrales, les neuropeptides. On y retrouve également les principales cellules du système immunitaire, 70 à 80 % du total de l'organisme !

Mais ce n'est pas tout, une catégorie très importante de substances opiacées endogènes, puissantes drogues psychoactives qui soulagent l'anxiété et l'angoisse, sont aussi produites dans le ventre.

La manœuvre principale du Chi Nei Tsang est une manipulation énergétique de l'abdomen, le masseur exerçant des pressions (intérieur du nombril, zones spécifiques du ventre), des glissements et du pétrissage.

À la palpation, le ventre peut être dur, tendu, ou au contraire mou et distendu. Des irrégularités apparaissent sous les doigts, de véritables enroulements de tissus qui forment des boules, des nœuds impliquant des nerfs, des vaisseaux sanguins, des ganglions lymphatiques, plus ou

moins durcis, des amas irréguliers de cellulite, du tissu adipeux.

Les bienfaits

- Antispasmodique
- Améliore la respiration
- Améliore le transit intestinal
- Élimine les toxines
- Apaise le mental / anti-stress
- Fortifie le système immunitaire
- Régularise la tension artérielle
- Augmente le capital-santé et permet de retrouver la vitalité

On peut également remarquer la disparition de troubles fonctionnels et neurovégétatifs localisés, tels que la constipation, la diarrhée, les colopathies spasmodiques et ulcéreuses, les gastralgies, les crampes abdominales et les points douloureux sur tous les plexus de la face antérieure.

Le Nuad Boran

L'art du massage thaïlandais est d'origine indienne, berceau de la médecine ayurvédique et du yoga, et remonterait à plus de 2500 ans, au temps où le Dr Shivago Khomarpaj, médecin personnel de Bouddha, développait ses techniques de massage thérapeutique. Il est considéré comme

le père fondateur de la médecine traditionnelle thaïe. C'est vers le II^e siècle avant J.-C. que ce massage arriva en Thaïlande où il s'intégra à la médecine thaïe traditionnelle.

Selon la médecine traditionnelle thaïlandaise, la maladie est une perturbation de la libre circulation des flux d'énergie vitale, le *prana*, au sein des *sen*, ou lignes d'énergie, les fameux méridiens de la médecine traditionnelle chinoise.

Cette énergie se manifeste comme dans tout le monde asiatique par deux aspects opposés et complémentaires : le yin et le yang. Dans l'univers tout entier, nous retrouvons ce dualisme fondamental (expansion et contraction, opposition jour-nuit, attirance et répulsion des aimants...).





Le massage traditionnel thaï se pratique au sol, sur un futon. Le receveur est habillé d'une tunique et d'un pantalon ample de coton. Le massage thaï peut être comparé à une chorégraphie dans laquelle se succèdent de manière naturelle un grand nombre de séquences. Chaque toucher doit s'accomplir dans une posture juste, et de nombreux changements de position du masseur sont nécessaires. Le massage est un savant mélange de pétrissage musculaire, d'acupressure et de réflexologie. Il débute par les pieds, avec une huile de massage ; la réflexologie permet au

masseur de repérer les éventuelles zones de tension. Les pressions se prolongent ensuite tout le long du mollet, pour atteindre les genoux, puis les cuisses. Viennent ensuite divers étirements : le corps « craque » parfois, mais c'est pour notre plus grand bien ! Vient le tour des bras et des mains, avec des pressions en divers points. On s'allonge ensuite sur le ventre, pour un massage du dos, qui combine pétrissages et pressions. Ce massage du dos et de la nuque, souvent nouée en raison de notre mode de vie sédentaire, se poursuit en position assise. La séance se termine par une réflexologie du crâne et du visage, comme pour libérer les « mauvaises énergies » par le haut.

Les bienfaits

- Évacuation du stress
- Libération des tensions et des raideurs musculaires
- Rééquilibrage et gain d'énergie
- Stimulation de la circulation sanguine et lymphatique

Il n'y a pas de limite d'âge pour recevoir un massage traditionnel thaï, les personnes âgées retrouvant une souplesse appréciable. Mais le massage peut parfois être douloureux en certains points pour nous, Occidentaux, peu habitués : c'est le cas des mollets où la pression peut s'avérer sensible voire douloureuse.

Le shiatsu



Le shiatsu s'inscrit dans la tradition très ancienne des médecines asiatiques. Il est vraisemblablement né en Inde, bien avant le début de notre ère. On attribue à Tokujiro Namikoshi, au début du xx^e siècle, le choix du nom *shiatsu* : « pression des doigts ». C'est seulement en 1954 que le shiatsu fut reconnu officiellement par le ministère japonais de la Santé comme une médecine à part entière.

Le shiatsu se distingue de l'acupuncture par l'utilisation du toucher, mais aussi dans sa méthodologie, par l'application systématique d'un soin complet de l'ensemble des méridiens (canaux du corps humain, interconnectés, par lesquels circule le qi, l'énergie vitale du corps). Le principe est de stimuler la circulation de l'énergie circulant dans les méridiens, afin que les énergies yin et yang s'équilibrent. Les zones de vide se

remplissent tandis que celles de trop-plein se remettent en mouvement.

Stimuler les courants énergétiques permet de dissoudre les barrages, un peu comme le courant d'une rivière entraîne des troncs d'arbres qui obstruent son lit. Une eau stagnante s'encrasse vite, l'eau vive se régénère : pour assurer un meilleur fonctionnement de l'organisme, il est préférable que les courants d'énergie ne rencontrent pas trop d'obstacles sur leur chemin.

Le pratique du shiatsu consiste à suivre des trajets bien organisés, le long des méridiens et sur des zones réflexes précises, pour « lever les barrages à la circulation des flux énergétiques ». Le toucher est présent, ferme, parfois subtil, répétitif, la respiration étant le chef d'orchestre de ces manœuvres. Comme le massage se pratique au sol, le receveur est habillé d'une tenue souple et confortable. Les techniques de base sont constituées de plusieurs méthodes de pression avec le pouce, plusieurs doigts, la paume, le tranchant, le coude, le genou. À ces techniques s'ajoutent des frictions, des étirements, des balancements, des percussions. La fluidité technique, la respiration et le rythme adopté ont un effet souvent antalgique, relaxant ou énergisant.

Les bienfaits

- La dissipation de la fatigue chronique
- La réduction des tensions musculaires
- Le soulagement des troubles viscéraux

- La détente et l'énergie
- La suppression des troubles fonctionnels liés au stress
- L'entretien de la vitalité

Le massage suédois



Le massage suédois est considéré comme le grand classique européen face aux traditions asiatiques, chinoises et polynésiennes. Ce massage, qui procure une détente musculaire et une réelle relaxation du corps, est plébiscité par les sportifs. Il a pourtant lui aussi trouvé son inspiration dans les traditions chinoises. Il est né, il y a plus de deux cents ans, d'une rencontre entre un universitaire suédois sportif féru d'escrime, Per Henrik Ling (1776-1839), et un Chinois, monsieur Ming, grand amateur d'arts martiaux : le premier a fait avec le second l'apprentissage du qi gong et du Tui Na, deux soins thérapeutiques manuels de

la médecine chinoise. Pour crédibiliser et légitimer le massage thérapeutique, Per Henrik Ling va s'engager dans des études de médecine et, plus tard, va mettre au point une méthode de remise en forme et de préservation de la santé où se mêlent mouvements de gymnastique et massages inspirés des traditions chinoises.

Le massage suédois est plutôt vigoureux, avec une succession d'étapes bien définies, que l'on retrouve dans de nombreux massages relaxants ou esthétiques : pressions glissées superficielles, pressions glissées profondes, pétrissages, frictions, percussions et vibrations. Il suit une trilogie de manœuvres : pression, modelage, puis étirements. C'est dans cet ordre précis qu'il est effectué.

Les bienfaits

- Libération des muscles des tensions
- Restauration de la souplesse musculaire
- Assouplissement des articulations et enlever les raideurs
- Amélioration de la circulation de l'énergie dans le corps
- Favorisation de la Récupération physique
- Détente et tonus du corps



À savoir

Contrairement à ce qu'il se dit, le massage suédois n'est pas destiné qu'aux sportifs. C'est le soin idéal pour lutter contre le stress, il apporte un véritable regain d'énergie et recharge les batteries

du corps et de l'esprit. A la fois tonique et relaxant, il soulage les douleurs musculaires et dénoue les tensions. Il procure tonus, bien-être, relaxation et souplesse

Le massage balinais



Héritier d'une richesse traditionnelle unique par la diversité de ses populations et son incroyable biodiversité, le plus vaste archipel au monde a donné naissance dans les cours royales ancestrales javanaises et balinaises à une manière unique d'approcher le corps pour viser son épanouissement sensuel et esthétique par l'apaisement des tensions. En pleine expansion, l'approche indonésienne du bien-être, par la richesse de ses techniques traditionnelles, influence à l'heure actuelle de plus en plus l'univers du spa.

Ce massage a pour objet le bien-être du corps et vise par sa pratique à le restaurer. Pour réaliser son objectif, il installe au travers de la richesse et de la précision des manœuvres du Pijat Bali une communication psychocorporelle, qui apaise en profondeur le corps et l'esprit, enrichit les perceptions et réactive l'épanouissement des sens.

Grâce à l'équilibre subtil entre tonicité et relaxation, les techniques Pijat Bali produisent des effets énergisants, circulatoires, tonifiants, drainants, détoxifiants et très relaxants. Les huiles essentielles sont largement utilisées, le jasmin, l'ylang-ylang et le bois de santal se trouvant parmi les plus prisées.

Le massage crânien par excellence



Par ses techniques indonésiennes spécifiques sur le crâne, la nuque, le haut du dos et les bras, le Pijat Kepala, massage traditionnel unique en son genre, conduit vers un apaisement profond et deviendra vite une pièce maîtresse du bien-être.

Les principales manœuvres du massage balinais sont le pétrissage et la pression du corps et principalement les points névralgiques, puis des étirements visant à dynamiser les flux sanguins et énergétiques.

Les bienfaits

- Atténuation de la fatigue
- Respiration psychocorporelle
- Détente et apaisement du visage
- Assouplissement du cuir chevelu
- Réactivation de la microcirculation
- Embellissement de la chevelure
- Dénouement des tensions dans la nuque
- Facilitation de l'endormissement et du sommeil

Dien Chan



Le Dien Chan, inventé en 1980 par le professeur Bùì Quôc Châu, est une méthode vietnamienne de prévention et de soin accessible à tous, car elle est

sans danger et ne recourt à aucun médicament. La méthode a des origines multiples : les différentes médecines (orientale, occidentale, traditionnelle, populaire), les grandes philosophies (Yi King, Lao Tseu, Confucius, Bouddha, le monisme, le relativisme...), la culture vietnamienne (linguistique, littérature, proverbes, tradition...).

Dans cette méthode multi-systèmes et multi-orientations (schémas de réflexologie, similitude de forme, points, formules de traitement...), une seule zone réflexe peut représenter plusieurs organes.

Le Dien Chan utilise différents outils spécifiques, selon plusieurs techniques, simples et faciles : appuyer, frotter, gommer, tapoter, masser, rouler... pour stimuler les zones réflexes ou les points sur le visage, afin de soulager la douleur et soigner différentes maladies aiguës ou chroniques et même intervenir dans des cas d'urgence en attendant les secours (évanouissement, étouffement, hémorragie...). Grâce à l'observation du visage et du corps, le Dien Chan peut aider à déceler les problèmes et les troubles fonctionnels dans le corps.

Un outil surprenant

Pour réaliser ce massage et stimuler les différents points, un simple stylo à bille peut convenir !

Les bienfaits

- Entretien du corps

- Renforcement de l'énergie
- Enrichissement du sang pour la préservation de la santé
- Maintien de la beauté de la peau
- Apaisement du système nerveux
- Apport de la joie et de la paix intérieure

Kobido



Le Kobido est plus qu'un massage. C'est un art traditionnel, au même titre que l'origami ou la cérémonie du thé, qui repose sur une grande rigueur.

Son histoire a commencé il y a 140 ans dans une petite auberge de Suruga (aujourd'hui Shizuoka, au sud du mont Fuji) lorsque deux des meilleurs maîtres de l'Amma (la toute première forme de massage avant le shiatsu) se sont affrontés autour d'une démonstration de « Kyoku-te », un soin du visage réalisé avec une technique de percussion

particulière, la main pliée. À la fin de la compétition (qui a duré plusieurs mois !), aucun vainqueur n'a été désigné. Les deux maîtres qui se respectaient ont préféré unir leurs talents pour fonder une maison de beauté : la maison Kobido. C'est ainsi qu'ils ont établi 48 techniques de massage distinctes de l'Amma, qui se sont ensuite transmises de maître à élève, au fil des générations.

Pendant le massage, les doigts, les poignets, les avant-bras et les épaules sont sollicités, dans un enchaînement de gestes synchrones qui a tout de la chorégraphie de ballet ! Un côté du visage est travaillé, puis l'autre.

Selon l'intensité et la vitesse avec lesquelles les gestes sont réalisés, l'action sur les structures du visage est plus ou moins profonde, le but de la séance étant de provoquer un véritable effet « lifting » du visage. Comme tous les massages asiatiques, le Kobido travaille sur l'équilibre de la circulation de l'énergie. Il stimule la microcirculation cutanée et le flux lymphatique.

Dans ce massage, les muscles faciaux sont travaillés et spécifiquement les points neurosensoriels, qui influe sur la nutrition cellulaire et la circulation de l'énergie. Antirides par excellence, ces techniques et manœuvres stimulent la production de collagène et d'élastine, oxygènent les tissus, contribuent à la luminosité du visage.

Les bienfaits

- Oxygène les tissus, stimule la circulation sanguine et lymphatique
- Remodèle les muscles et l'ovale du visage
- Réduit les rides, les lignes d'expression
- Dégonfle les tissus (en cas de paupières gonflées, etc.)
- Favorise la régénération cellulaire

Un soin pour tous

Le Kobido n'a pas de contre-indication, sauf bien sûr les éventuelles allergies aux produits utilisés pendant le soin. C'est un massage qui convient aux femmes comme aux hommes, à tous les types de peaux (jeunes ou matures).

Bambou massage

Gil Amsallem a créé, en 2003, le Bambou massage, qui vise à mieux drainer les liquides, mieux modeler les muscles et mieux dessiner la silhouette.

Du bout des doigts à la racine du poignet, la main est un système expert, mais quand l'accessoire prolonge les doigts ou donne à la main une autre façon de s'exprimer, alors nous entrons dans les massages à sensations.

L'accessoire Bambou sert à amplifier des effets, apporter des sensations nouvelles, et faciliter le travail sur le corps. Il est travaillé avec caractère et élégance, les bambous épousant parfaitement

les contours ou les lignes de la silhouette, et permettant de travailler ses formes.

La pression est mobile, pivotante, glissante, roulante sur la peau, les muscles sont assouplis, travaillés, à la manière d'un sculpteur qui précise et façonne les reliefs avec son outil. Le visage est lifté avec de petites baguettes, les zones réflexes des pieds et des mains sont stimulées, les vibrations et percussions propagent une onde de bien-être dans le corps.

L'effet circulatoire est permanent et immédiat grâce aux pressions, roulements et glissements des bambous sur le corps.



Les bienfaits

- Dynamisme des liquides
- Lignes corporelles tracées
- Silhouette sculptée
- Reliefs modelés

- Effet circulatoire
- Drainant
- Relaxant
- Modelant

Une matière naturelle idéale pour le massage

Dans les différentes cultures asiatiques, le bambou est un symbole d'apaisement, de tranquillité et de simplicité. À la fois souple et robuste, il propose une matière naturelle idéale pour les accessoires de massage comme le bâton du Bambou massage. Sa flexibilité accentue le pouvoir des mouvements effectués par le masseur et permet donc une circulation des flux optimale.

DANS CE CHAPITRE

L'importance de l'intention

•

Le protocole complet

Chapitre 9

Un protocole complet de massage

Avant de commencer votre massage, souvenez-vous que vous avez affaire à une personne de chair et d'os. La personne massée, c'est davantage qu'une série de points sur lesquels vous devez appuyer ou qu'un tas de muscles que vous devez pétrir. Elle possède elle aussi une étincelle intérieure magique. Selon de nombreuses philosophies de massage, en particulier celles de l'Extrême-Orient comme le shiatsu, le corps est plein de sentiers invisibles qui vibrent avec cette énergie, que l'on connaît sous les noms chi, qi, prana, énergie vitale, force vitale universelle, etc.

Pour administrer un bon massage, arrêtez-vous simplement un instant au début du massage, pour

vous concentrer sur cette force qui existe à l'intérieur de vous et de la personne massée.

Mettez-vous à l'écoute de votre propre guide intérieur au moment où vous commencez le massage, et vous serez peut-être vous-même surpris des résultats.



Bien que cela puisse vous sembler un peu bizarre au début, il serait probablement tout à fait approprié que vous prononciez vous aussi quelques paroles d'invocation juste avant de vous mettre à masser, même simplement pour vous tout seul, dans votre tête. Rassurez-vous, pas besoin de prononcer ces paroles en hawaïen. Quelque chose de simple convient, comme par exemple : « J'appelle les forces du bien-être et de la plénitude à se trouver avec nous pendant ce massage. » Dites simplement ces mots du fond du cœur, et vous ferez passer le message, le massage.

La visualisation

À de nombreux stades durant le massage, vous pouvez proposer une visualisation à la personne que vous massez pour l'aider à se détendre et à se fondre encore plus complètement dans cette expérience. Ces visualisations comportent habituellement trois ingrédients :

- quelques paroles pour rappeler combien il est important de respirer pendant l'expérience du massage ;
- des conseils et la description précise de ce à quoi la personne que vous massez doit penser pendant la visualisation ;
- un message positif destiné à élever son état d'esprit.

Une fois que vous aurez amené votre partenaire de massage à respirer profondément et de façon régulière, il sera alors temps de lui proposer une image à visualiser.

Pour cela, il vaut mieux du concret que du vague. Soyez extrêmement précis dans les images que vous proposez, incluez-y des textures, des couleurs, des sons et même des parfums.

Pour masser, il est important d'engager et d'utiliser le corps tout entier. Cela pourrait vous sembler nécessiter bien plus d'efforts au début, mais à long terme, vous administrerez plus facilement un massage si vous utilisez correctement votre mécanique corporelle et si vous engagez votre corps tout entier au lieu de vous fier uniquement à la force de vos bras et de vos épaules. En fait, si vous n'utilisez que vos bras et vos épaules, vous

vous userez probablement très rapidement. Vous pourriez finir par dire quelque chose comme « C'est VRAIMENT trop difficile ! » et promptement abandonner, en donnant à votre partenaire la fatigue musculaire comme excuse.



Conseil

Voici quelques instructions qui vous permettront d'ajuster finement votre mécanique corporelle :

- **Enracinez-vous** : vos mouvements devraient vous procurer la sensation qu'ils viennent de l'endroit où votre corps est enraciné dans la terre. Ne vous déséquilibrez pas et ne perdez pas non plus le centre de votre énergie. Vous devez vous enraciner suffisamment pour qu'il soit difficile de vous renverser, même pendant que vous êtes en train d'administrer un massage.
- **Effectuez vos mouvements depuis le bas** : que vous soyez debout ou agenouillé à côté de votre partenaire pour administrer le massage, générez vos mouvements à partir de vos jambes et de vos hanches, et pas seulement depuis la partie supérieure de votre corps.
- **Maintenez des lignes droites** : lorsque vous appliquez de la pression, appliquez-la en ligne droite depuis vos épaules jusqu'au bout des doigts. Évitez de plier les articulations et d'appliquer ensuite la pression, car cela pèse encore plus sur vos pouces, poignets et coudes.
- **Ménagez vos pouces et vos poignets** : ce sont les pouces qui « en prennent le plus »

lorsque l'on administre un massage, et les poignets arrivent juste après. Faites très attention à ne pas utiliser uniquement ces instruments délicats pour effectuer la partie de votre travail de massage qui nécessite le plus de force. Accordez-leur une pause de temps en temps en utilisant les jointures de vos doigts et les avant-bras.

- **Appuyez-vous beaucoup** : au lieu de fatiguer vos muscles à faire le travail, utilisez le poids de votre corps. Appuyez-vous simplement sur la personne que vous massez en plaçant votre centre de gravité à environ 10-15 cm d'elle, puis en vous laissant tomber en avant et en vous appuyant sur son corps. Cela requiert un peu de pratique, parce que nos instincts civilisés nous disent de ne pas utiliser le corps d'une autre personne comme comptoir de bistrot. Allez-y quand même, parce que cela vous épargne énormément de travail

Le premier toucher

C'est le moment crucial, celui durant lequel sont testées toute votre préparation et toute votre pratique. Dès la première fraction de seconde, à l'instant du tout premier contact, 95 % de ce que la personne massée a besoin de savoir sur votre massage se révèlent avec la plus grande évidence. À cet instant, vous quittez la théorie pour passer à la pratique, et pour créer quelque chose de nouveau, le massage.



1 En tendant les deux mains, placez-les doucement et avec attention sur le dos de votre partenaire de massage, comme si vous alliez toucher un enfant endormi, en essayant de ne pas le réveiller. Placez une main au sommet de la colonne vertébrale près de la tête, et l'autre au bas de la colonne. Maintenez simplement ce contact pendant un moment, sans bouger.

2 Maintenez cette position pendant une minute, les mains sur la colonne vertébrale de votre

partenaire, en lui communiquant simplement votre présence et vos intentions bienveillantes.

C'est lors de ce premier toucher que vous pouvez faire votre intention, à voix haute ou à voix basse. Vous entrerez ainsi en connexion avec la personne que vous massez.

Le dos, merveilleux point de départ

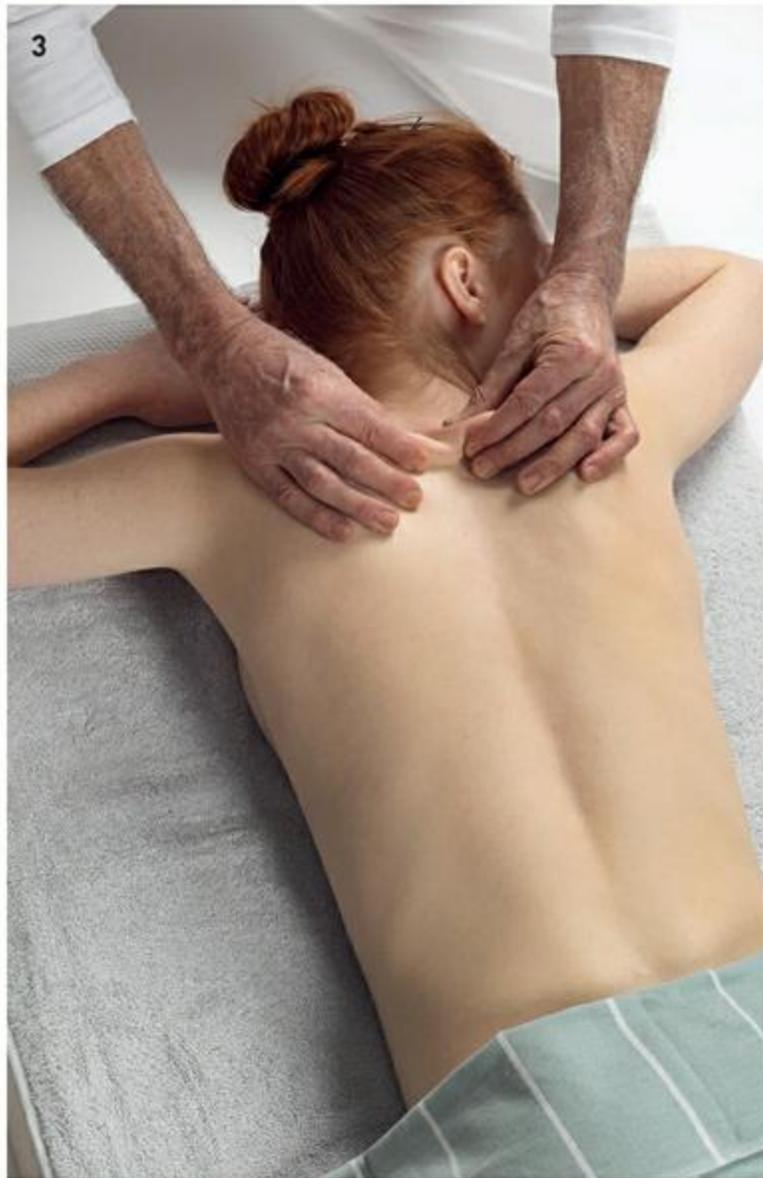
Le dos constitue un merveilleux point de départ pour le massage, parce que pour beaucoup de gens, massage signifie « friction du dos ». Bien qu'il ait l'air grand et fort, le dos est en fait prédisposé à des tas de petits maux et de douleurs, et on y trouve la plupart des tensions issues de la vie quotidienne. Enfin, sur le plan psychologique, le dos est la zone la moins vulnérable pour toucher quelqu'un, et il est probable que la personne va se détendre et vous « laisser entrer » si vous commencez par là.

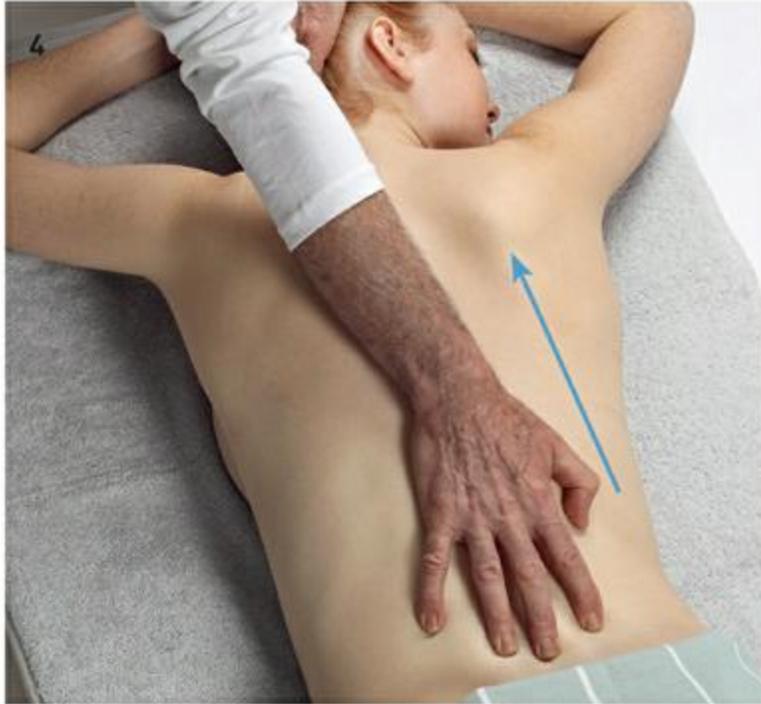
1 Sans changer la position de vos mains, commencez par simplement bercer doucement la personne d'un côté à l'autre, en utilisant le sacrum comme une sorte de poignée pour le talon de votre main.

2 Une fois que vous aurez maîtrisé cette manœuvre, vous pourrez étendre vos bercements plus haut et plus bas sur les fesses et même sur les jambes. L'idée est d'obtenir un mouvement semblable à une vague passant à travers le corps

de la personne massée pour qu'elle commence à se fondre dans le sol.

3 Commencez par saisir la peau à la base du cou entre vos pouces et vos deux index, puis « marchez » avec ces doigts pour déplacer ce bourrelet en descendant le dos, et en le gardant tout le temps entre vos doigts.





4 Utilisez le bout des doigts pour vous enfoncer dans les muscles le long de la colonne vertébrale près du sacrum. Puis commencez à faire vibrer votre main en la faisant glisser avec une pression moyenne pour revenir vers le haut en direction de la tête. Répétez le mouvement trois fois.



5 Glissez vers le bas avec les deux mains sur les muscles de chaque côté de la colonne vertébrale, les doigts pointés vers le milieu. Lorsque vous aurez atteint le bas de la colonne vertébrale, glissez pour retourner vers le haut du dos. Répétez quatre ou cinq fois ce glissement, en utilisant une légère pression au début, puis une pression légèrement plus ferme.



6 Une fois atteinte la base de la colonne vertébrale au bout du quatrième ou du cinquième glissement, arrêtez-vous, et appliquez des frictions circulaires partout sur le sacrum. Vous remarquerez peut-être que lorsque la personne est allongée, cette pièce osseuse a basculé de telle sorte qu'elle présente une surface relativement plane, ce qui vous permet d'y appuyer votre poids et d'y appliquer une légère pression.

7 Mettez ensuite vos pouces en haut du dos de la personne massée, un pouce de chaque côté de sa colonne vertébrale. Puis poussez-les très lentement vers le bas, le long de la crête des muscles spinaux, avec une pression moyenne à ferme. Cela devrait prendre 30 secondes ou plus. Lorsque vous rencontrerez un point de tension, ralentissez et laissez vos pouces s'y enfoncer encore plus lentement, en le repérant mentalement pour revenir à cette zone plus tard.

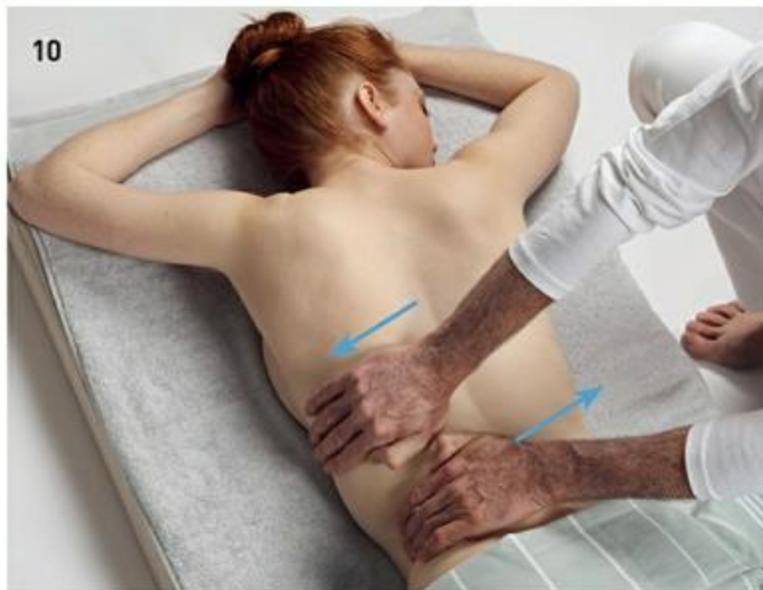
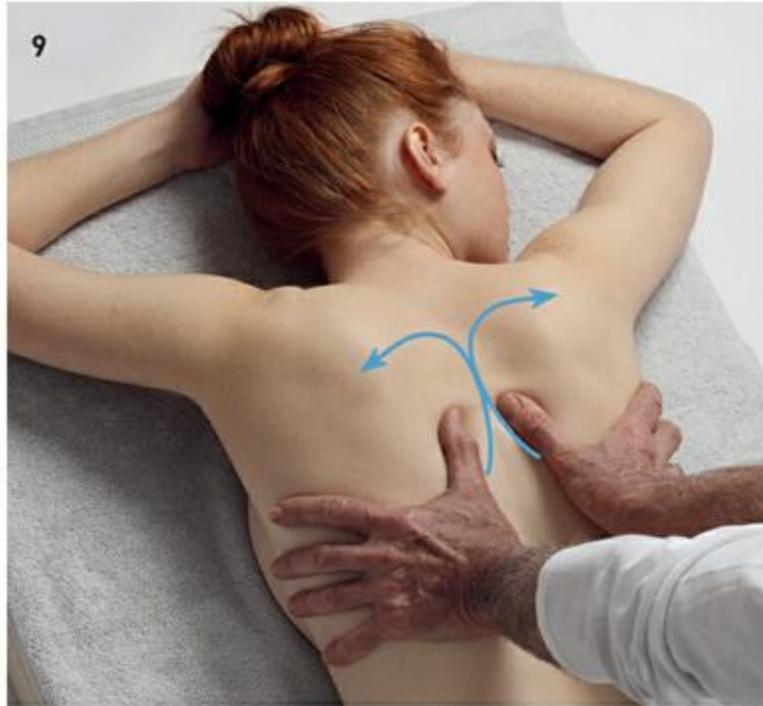
Lorsque vous aurez atteint la base de la colonne, glissez pour revenir en haut.



8 Avec les pouces au-dessus des épaules et les doigts sur le dos de votre partenaire, pétrissez le haut des épaules, c'est-à-dire les muscles trapèzes. En faisant cela, vous pouvez sentir les points de tension, puis vous arrêter un moment pour appliquer de la pression directement sur ces zones avec vos pouces.



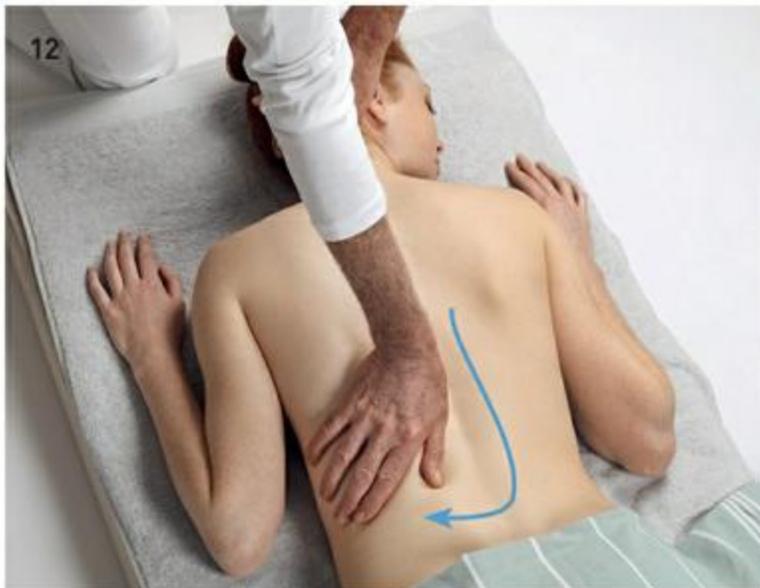
9 Changez de position et placez-vous au-dessus de la personne. Puis, en appliquant une pression moyenne, faites glisser les mains vers le haut du dos, en les séparant lorsque vous arriverez aux épaules, et en glissant avec une pression plus légère pour retourner vers le bas. Effectuez cette manœuvre deux ou trois fois, en faisant attention de ne pas appuyer directement sur la colonne vertébrale.



b En plaçant les mains en travers du dos de votre partenaire de massage, enveloppez son flanc avec vos mains, puis glissez lentement vers vous, en soulevant en fait un tout petit peu son corps dans un joli glissement inversé de vos mains.



c Avec de « petits » mouvements de pétrissage, en n'utilisant presque que vos doigts, étirez vers le bas et tirez vers le haut les muscles le long de l'arrière du cou, en alternant une main après l'autre.



d Il est maintenant temps que vous vous occupiez des points de tension que vous avez découverts en

faisant glisser les pouces le long de la colonne vertébrale. Commencez à la base de la colonne, et placez vos pouces dans la petite rainure qui se forme entre le rachis lui-même et les muscles spinaux qui montent le long du côté opposé de la colonne vertébrale. Puis poussez vers le côté opposé du dos, en bougeant les pouces avec de petits mouvements en « J » sur le muscle.



Vous pouvez être ferme, mais veillez à ne pas pincer la personne massée. Faites aussi attention de ne pas tirer ses cheveux en effectuant cette manœuvre. Évitez également d'aller trop loin avec les doigts, car vous risqueriez d'atteindre un endroit délicat de la gorge.

a La main de la personne massée étant posée près du bas de son dos, il est facile de voir l'omoplate, qui se soulève et se révèle automatiquement. Un excellent moyen de soulager la tension qui existe dans cette zone consiste à faire passer vos doigts le long du bord interne relevé de l'omoplate, en appuyant vers l'intérieur et vers le bas. Vous pourrez parfois sentir l'omoplate se soulever encore davantage en même temps que vous décontractez les muscles.



f Utilisez vos pouces pour vous concentrer sur le point placé à mi-chemin environ entre la colonne vertébrale et l'aisselle. Il se trouve directement à la base du bord interne de l'omoplate, et il est d'habitude tendu chez tout le monde. Si vous pouvez trouver ce point et appuyer fermement dessus avec le pouce pendant 10 secondes ou davantage, vous sentirez peut-être l'épaule tout entière « s'affaisser » dans un mouvement de relaxation.



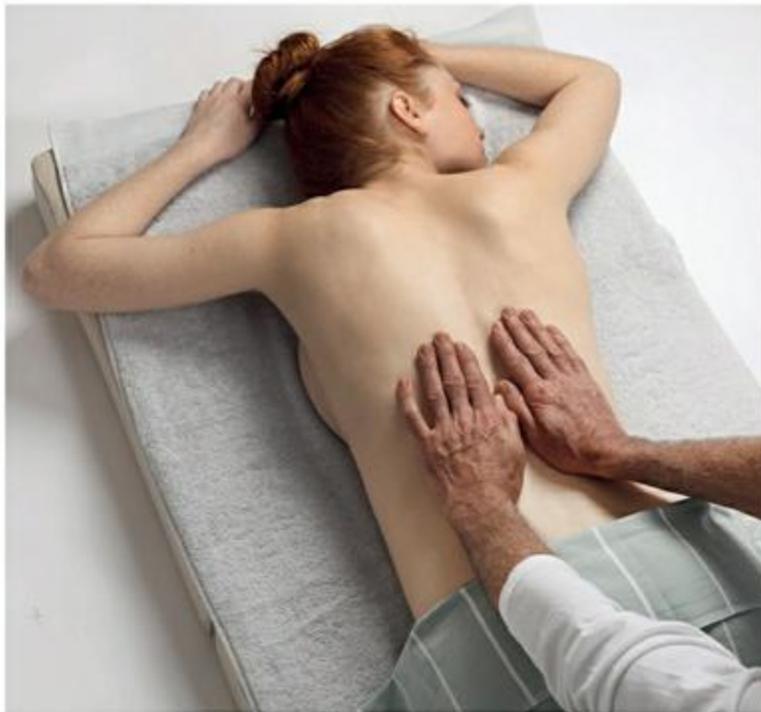
e Effectuez des percussions de hachoir à travers le haut et le bas du dos, en faisant attention d'éviter la colonne vertébrale.





N'appuyez jamais directement sur la colonne vertébrale lorsque vous effectuez cette manœuvre. Faites plutôt en sorte que les pouces pressent tout le temps en partant de la colonne.

Après avoir appuyé sur tous les principaux points et les avoir frictionnés, il est temps de quitter la zone du dos, sans trop le faire remarquer. Éloignez-vous donc progressivement du dos, et utilisez des mouvements de liaison glissants.



De manière générale, au cours d'un massage de tout le corps, ne passez pas plus de 5 minutes sur n'importe quel point de tension. Si vous voulez vous y concentrer davantage plus tard, prévoyez une séance spéciale qui y sera uniquement destinée.

L'arrière des jambes et les fesses

Les fesses comprennent le plus grand muscle du corps humain, et elles effectuent une grande partie de son travail. Sans elles, vous ne pourriez ni marcher, ni vous asseoir, ni danser. Les fesses méritent, elles aussi, vraiment beaucoup de respect.

1 Appliquez un peu d'huile sur la surface arrière tout entière d'une jambe avec des mouvements de glissement fermes, en faisant des cercles avec les mains vers l'extérieur autour de la fesse, et en glissant plus légèrement pour retourner vers le bas.



2 Soulevez le pied de la personne, en le maintenant avec vos deux mains tandis que vous accompagnez la cheville dans un mouvement circulaire doux.

3 Avant que vous ne reposiez le pied, secouez-le doucement plusieurs fois, en l'utilisant comme « poignée » pour déplacer la jambe. Cela peut contribuer à détendre les muscles du membre tout entier, jusqu'en haut dans les articulations, dans ce cas le genou et la hanche.



4 Passez vos pouces au sommet du milieu du mollet, en séparant les deux côtés. Vous pouvez aussi tracer une ligne droite vers le haut sur l'un des deux côtés.



5 En pétrissant le muscle du mollet avec un mouvement de va-et-vient, déplacez aussi vos

mains vers le haut et vers le bas, afin de couvrir le muscle tout entier. Arrêtez-vous aux deux tiers environ vers le bas du genou, parce que c'est là que ces muscles jumeaux s'effilent dans le tendon d'Achille, trop mince pour être pétri à pleine main. Arrivé là, vous pouvez continuer en pétrissant le tendon entre votre pouce et vos doigts en direction de la cheville.

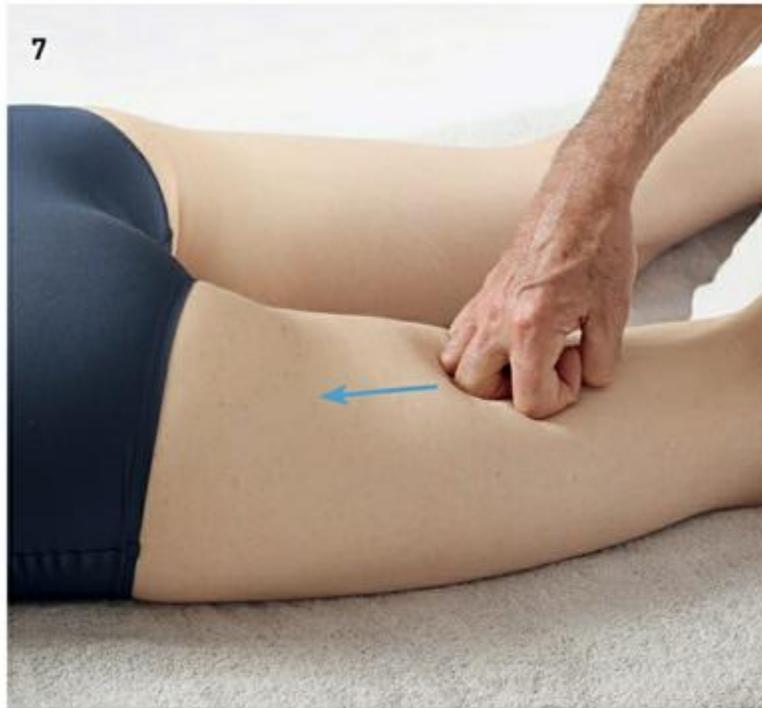


A ten ion !

Si vous massez ces chevilles, faites attention de ne pas appuyer trop fort sur les malléoles, car cette zone est sensible et cela pourrait causer une gêne.



6 En saisissant avec les deux mains la jambe juste au-dessus de la cheville, utilisez les commissures entre vos pouces et vos index pour créer un joint bien serré. Puis pressez vers l'intérieur et poussez simultanément vers le haut, en vous déplaçant lentement. Arrêtez-vous en atteignant l'arrière du genou.



7 Avec les jointures des poings, exercez des pressions dans l'arrière du haut des cuisses. Le glissement avec les jointures est approprié pour cette zone, car chaque jointure glisse entre les longues fibres musculaires.



A ten ion !

Souvenez-vous de n'appliquer qu'une très légère pression sur l'arrière du genou ! Et évitez soigneusement toute veine variqueuse.

8 Pétrissez depuis le haut de la cuisse jusqu'au genou, en vous déplaçant trois ou quatre fois vers le haut, puis vers le bas. Pour rendre ce mouvement plus efficace, essayez de garder autant de surface de la main en contact avec la peau qu'il est possible en pressant, en roulant et en appuyant.

9 Palpez le bord supérieur extérieur du sacrum, puis allez tout droit à travers la fesse en direction de la cuisse. Le point recherché devrait se trouver en plein milieu. Appuyez directement dessus avec les pouces. Utilisez vos doigts, vos poings ou votre coude à un angle perpendiculaire à la surface. Maintenez ce mouvement pendant 5 à 10 secondes.



b Pétrissez les muscles épais des fesses, en particulier sur la partie supérieure externe, qui a tendance à être la plus douloureuse.



c Exercez une pression ferme avec les poings non complètement serrés, mais faites attention de ne pas taper sur le sacrum, qui est bien plus sensible. Puis déplacez les percussions vers le bas de la cuisse, en ouvrant les poings pour effectuer des mouvements de hachoir. N'oubliez pas d'alléger les mouvements au-dessus du jarret (l'arrière du genou).

Une fois que vous aurez fini de masser la première jambe, passez à l'autre et répétez le tout. Souvenez-vous-en, étant donné que vous avez déjà connecté le dos avec la première jambe, vous devez aussi effectuer quelques mouvements de liaison lorsque vous passerez à l'autre jambe. Donc, faites en sorte que votre glissement initial sur la seconde jambe aille vers le haut, passe sur les fesses et atteigne le bas du dos.

Le retournement

Il s'agit du seul effort physique que la personne massée va devoir réaliser. Quand vous demandez à celle-ci de se retourner :

- dites-le-lui gentiment ;
- parlez-lui doucement ;
- laissez-lui autant de temps que nécessaire ;
- aidez-la si nécessaire, en lui proposant votre soutien ;
- utilisez des expressions comme « retournez-vous lentement », et « retournez-vous doucement », plutôt que « mettez-vous sur le dos ».

Le visage et le cuir chevelu

Une fois que la personne massée s'est retournée, elle vous présente un terrain de massage complètement différent. Le devant du corps est un peu plus déconcertant. Il comporte des surfaces plus complexes à traiter, de même que des zones plus intimes, plus vulnérables et plus délicates.



1 Placez doucement vos mains sur les côtés du visage. Faites d'abord glisser vos pouces vers l'extérieur depuis le milieu du front, en commençant par les sourcils et en « traçant » trois à quatre lignes de plus en plus haut. Puis commencez à faire des cercles avec les pouces à travers tout le front.



2 En laissant les mains à peu près dans la même position, commencez à utiliser le bout des doigts au lieu des pouces. Faites des cercles avec le bout des doigts en les déplaçant vers les tempes pour les amener autour des points où commenceraient les favoris si la personne en portait.



Attention !

Le visage est une zone assez intime. Bien que tout le monde puisse le voir, il n'est pas destiné à être touché par n'importe qui. Vous devrez faire preuve de sensibilité lorsque vous le masserez. Évitez les grands gestes et les mouvements rapides. Ici, tous vos mouvements, y compris ceux que vous effectuez avant même de toucher la personne que vous massez, doivent être doux, réfléchis et lents.



Conseil

Vous n'aurez probablement pas besoin de davantage d'huile pour le visage. L'huile restant sur vos mains après le massage des jambes sera suffisante.

3 Utilisez le bout des pouces et des index pour suivre le contour des os qui entourent l'œil - le long des sourcils, le long du nez, et autour du sommet de la pommette. Vous pouvez essayer un mini-pétrissage en suivant le même chemin avec les pouces et le bout des doigts.



4 Faites légèrement glisser le bout des doigts en travers du sommet du nez vers le bas sur les côtés, en faisant attention de ne pas bloquer les conduits respiratoires. La base du nez, près du bord extérieur des narines, est un bon endroit pour appliquer une pression légère à modérée et des frictions circulaires légères.



5 En partant juste en dessous du coin interne de l'œil, utilisez vos pouces dans un geste « ouvrant » pour les déployer à travers les joues vers le bas en direction de la mâchoire. La pression appliquée sera légère à moyenne.



Attention !

Si vous appliquez des effleurages près des yeux ou directement sur les paupières, veillez à ce que la personne massée ne porte pas de lentilles de contact.



6 Au coin de la mâchoire, légèrement devant et en dessous de l'oreille, vous trouverez les muscles masséters (muscles masticateurs). Pour les palper, demandez à la personne massée de serrer les dents, ce qui fait ressortir ces muscles légèrement sur les côtés. Appliquez ensuite une friction circulaire avec la pointe des doigts tout autour de cette zone. Localisez le point le plus élevé de ce muscle, directement au centre, et appliquez une pression très précise dirigée directement vers l'intérieur pendant 5 à 10 secondes, en donnant les conseils suivants à la personne que vous massez : « Détendez votre mâchoire, laissez votre bouche s'ouvrir légèrement, et contentez-vous de respirer. »



7 Faites progresser vos doigts et vos pouces le long de la mâchoire depuis les muscles masséters jusqu'au menton en pinçant et en roulant pour pétrir sur ce parcours. Retournez doucement aux masséters en glissant, et répétez encore deux fois.

Chacun a ses endroits préférés spécifiques lorsqu'il s'agit de recevoir un massage. Certains se pâment lorsqu'on leur masse l'oreille, d'autres entrent en extase dès que vous posez vos doigts sur leur front.

On trouve souvent ces « endroits préférés » quelque part sur la tête, sur le cou ou sur le visage, bien que d'autres endroits comme les mains et les pieds soient eux aussi très appréciés.

Encouragez la personne que vous massez à vous communiquer toute zone qui lui semble particulièrement thérapeutique ou qui lui procure beaucoup de plaisir. Puis, au cours du prochain massage, passez davantage de temps sur les zones qu'elle aime le plus. Il aimera la sensation et appréciera que vous vous en souveniez.

8 Utilisez vos doigts et vos pouces pour pincer et faire rouler l'oreille depuis le lobe vers le haut, autour des bords vers le sommet. Recommencez deux fois, puis tirez doucement 1 seconde respectivement sur le sommet, sur l'arrière et sur le lobe de l'oreille.



9 Soulevez légèrement vos doigts, en les déplaçant à peu près de 1 cm à 1,5 cm, puis en les plaçant à nouveau fermement sur le cuir chevelu. Pendant que vous frictionnez, gardez les doigts toujours collés au cuir chevelu, et déplacez les muscles qui se trouvent sous le crâne. En faisant ce geste, faites attention de ne pas tirer les cheveux.



Le cuir chevelu est souvent considéré comme un mince lambeau de peau peu adapté à des mouvements de massage, mais c'est en fait un excellent endroit sur lequel vous pouvez effectuer des frictions circulaires légères à moyennes avec le bout des doigts.

Le cou et les épaules

Le cou est particulièrement vulnérable à la sensation de douleur. Il est rempli de nerfs délicats, de vertèbres et de vaisseaux, et on peut se faire mal en tournant simplement trop vite la tête. Le massage est une bonne façon d'apaiser quelques-uns des problèmes mineurs de cette zone, qui sont souvent dus au stress. Faites particulièrement attention lorsque vous la touchez. « Mettez-vous à l'écoute » des muscles de la personne que vous massez, et laissez ce que

vous y sentiriez guider vos mouvements. Parfois, vous parviendrez ainsi à délivrer la personne de la douleur au cou dont elle s'est plainte.



1 Versez un peu d'huile dans une main, frottez vos mains l'une contre l'autre, puis placez-les sur le haut de la poitrine de la personne, les doigts tournés vers l'intérieur.



2 Faites glisser vos mains vers l'extérieur, en faisant pivoter les paumes au sommet de l'épaule, de telle sorte que vos doigts se retrouvent en dessous du haut du dos.

Liez vos mouvements

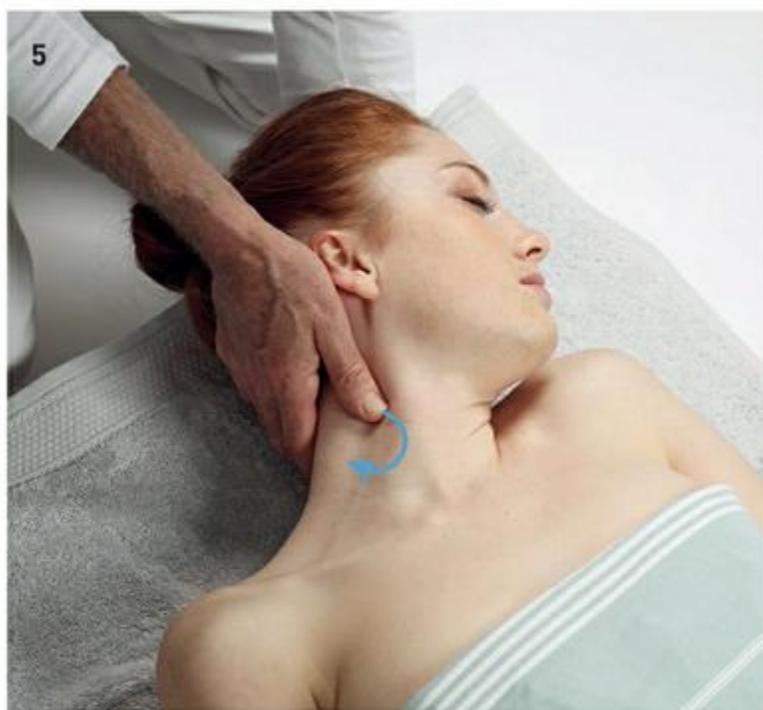
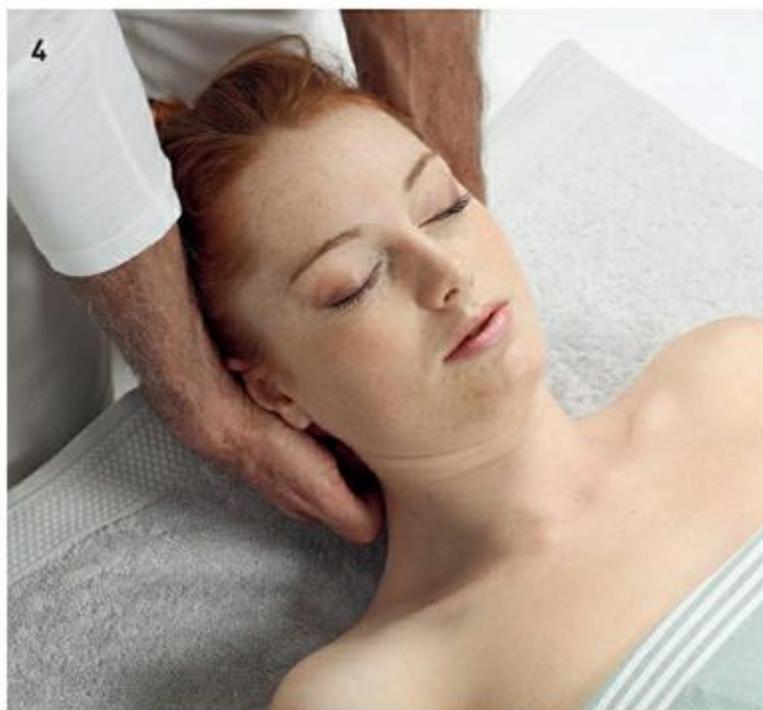
Vous ne devez pas attendre la fin du massage pour employer des *mouvements de liaison*. En fait, vous pouvez les utiliser pendant tout le massage pour lier l'ensemble. Vous commencez un bras ? Liez ces manœuvres au cou que vous venez juste de terminer. Allez-y, faites des essais. Liez tant que vous voudrez ! L'essentiel est que la personne que vous massez sente que vous traitez son corps comme un tout, sans le segmenter.

3 Ensuite, faites glisser vos mains vers l'intérieur et le long de l'arrière du cou vers la base de sa tête, en la soulevant légèrement.



4 Faites alors glisser vos doigts au-dessous du cou de la personne, en berçant sa tête entre vos mains. Puis soulevez très doucement sa tête jusqu'à ce que vous puissiez la tourner d'un côté, en la soutenant dans votre main du bas. Bercez légèrement la tête de l'arrière vers l'avant jusqu'à ce qu'elle n'essaie plus de contrôler ses propres muscles du cou. Vous pouvez ensuite utiliser l'autre main pour effectuer une friction circulaire sur les muscles à l'arrière du cou. Déplacez vos cercles vers le haut et vers le bas, et lorsque vous trouverez un point de tension, appliquez une pression très précise. En utilisant les deux mains à des fins différentes (l'une massant, l'autre berçant

la tête), vous pourrez rendre ce mouvement plus efficace.



5 En soutenant toujours la tête de la personne massée dans une main, utilisez l'autre pour pétrir l'arrière du cou vers le haut et vers le bas. Changez la position de vos mains durant cette manœuvre jusqu'à ce que vous ayez créé une sensation de fluidité pour la personne massée - gauche, droite, gauche, droite.

6 En soutenant des deux mains la tête de la personne, soulevez-la vers l'avant pour amener le menton près de la poitrine. Maintenez cette position pendant environ 5 secondes, en faisant très attention de ne pas tordre le cou. Rabaissez ensuite doucement sa tête. C'est le seul étirement du cou autorisé pour qui n'a pas reçu de formation plus avancée.

7 En appuyant avec la paume des mains, glissez sur le dessus des épaules, au-dessus des muscles trapèzes.



8 Saisissez entre les pouces et les doigts les muscles du haut des épaules, et pétrissez-les fermement. Souvenez-vous de bien maintenir une ligne droite entre les épaules, les coudes et les pouces, afin de ne pas fatiguer vos propres articulations.



Pour effectuer une transition en douceur, terminez la zone du cou et des épaules par une « descente de l'épaule », c'est-à-dire des glissés le long des épaules. Puis déplacez-vous vers l'épaule et le bras gauche de la personne avec un long glissement fluide, qui vous mettra en position pour commencer à masser la main.

Les bras et les mains

Le secret d'un bon massage du bras et de la main consiste à faire des mouvements plus petits et à vous concentrer sur les détails. Chaque petit doigt compte ! De bonnes techniques de massage peuvent redonner de la vitalité à cette partie active et expressive de l'anatomie.

1 Mettez le bras en l'air et maintenez-le dans cette position avec une main, pendant que vous glissez avec l'autre. Alternez les mains pour cette manœuvre de lever-maintenir-glisser.

2 Commencez à pétrir la paume. Retournez la main pour travailler selon différents angles, en l'étalant, en l'ouvrant et en pressant dans l'espace compris entre les os de la paume.

3 Pliez vos doigts l'un après l'autre pour former un poing, puis ouvrez-les à nouveau sur la paume de la personne massée.



4 Serrez chaque doigt en le tirant légèrement en même temps, et effectuez le mouvement depuis la base du doigt jusqu'à la pointe. Veillez à tout bien frictionner : les côtés, le bout et la base des doigts.



5 Maintenez la pression sur le point de commissure entre le pouce et l'index, en le poussant vers les os du poignet, pendant approximativement 5 secondes.



6 Utilisez les pouces pour tracer des lignes droites en remontant les avant-bras des poignets vers les coudes. Il s'agit d'une glissée profonde destinée à s'enfoncer entre les fibres musculaires de cette zone.



7 En maintenant la main de votre partenaire paume tournée vers le bas, effectuez une friction circulaire sur le sommet du poignet.

8 Essayez de saisir entre le pouce et les doigts autant de tissu musculaire du bras que possible, et souvenez-vous d'impliquer tout votre corps dans le mouvement.

9 Le coude de la personne massée étant plié au sol, entourez avec vos deux mains l'avant-bras au niveau du poignet, en créant ainsi un joint serré autour de toute la circonférence de l'avant-bras. Puis commencez à pousser très lentement le bras

vers le haut jusqu'à ce que vous atteigniez le coude, en maintenant tout le temps une pression ferme.

b Soulevez le bras de la personne massée, et soutenez-le au niveau du coude, en permettant à sa main de retomber vers le sol près de sa tête. Utilisez ensuite votre main libre pour masser le haut du bras.



c En saisissant la main de la personne massée près du poignet, secouez doucement le bras tout entier jusqu'à ce que vous puissiez voir un mouvement dans le haut du bras jusqu'aux épaules, jusqu'au cou et jusqu'à la tête.

d Essayez de positionner son bras à trois angles différents pour exécuter un étirement différent sur l'articulation de l'épaule : en bas le long du flanc,

à un angle de 90° vers l'extérieur, et en haut près de la tête.

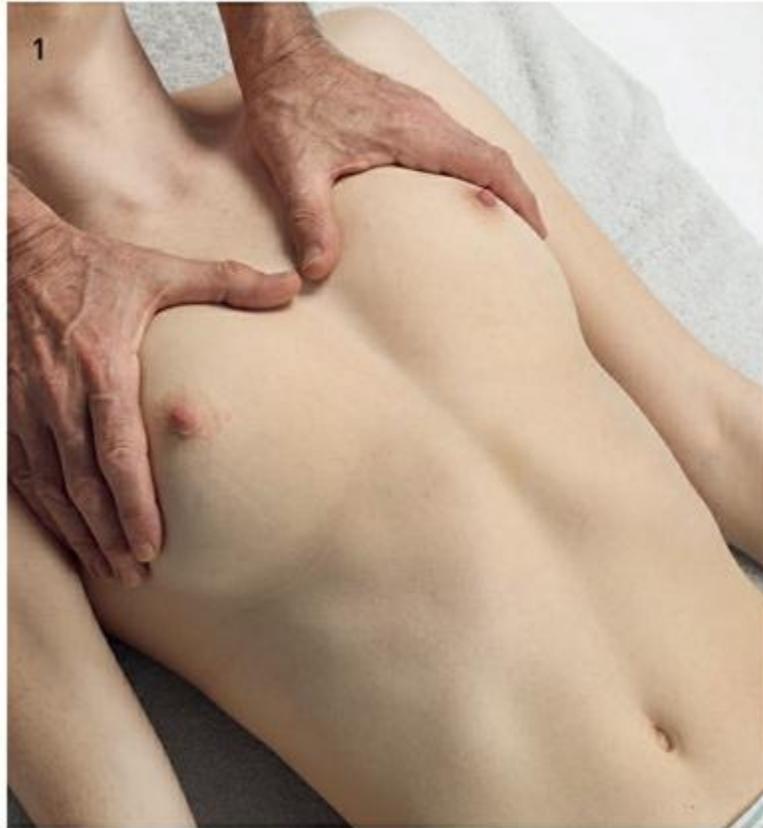
a Terminez le bras par un effleurement du bout des doigts, qui flottera avec légèreté au-dessus de l'épaule en direction de la poitrine – la prochaine zone que vous allez masser.

f Répétez cette séquence sur l'autre bras.

Le tronc

Votre abdomen est le foyer physique de nombreuses émotions, telles que la peur, la colère et l'intuition. C'est la raison pour laquelle on parle par exemple de « réaction viscérale » à quelque chose. En plaçant vos mains sur l'abdomen de la personne massée, vous n'allez pas masser seulement son ventre. Vous allez aussi masser son âme. Cette réalité a été reconnue par de nombreuses cultures asiatiques, comme celle des Japonais, qui ont même donné un nom à cette « âme-dans-le-ventre » : le *hara*.

1 Placez vos pouces en travers des muscles du haut de la poitrine sous la clavicule, les doigts tournés vers le bas sur les côtés. Commencez à pétrir avec précaution, puis intensifiez progressivement, en restant toujours à un niveau confortable pour la personne massée.



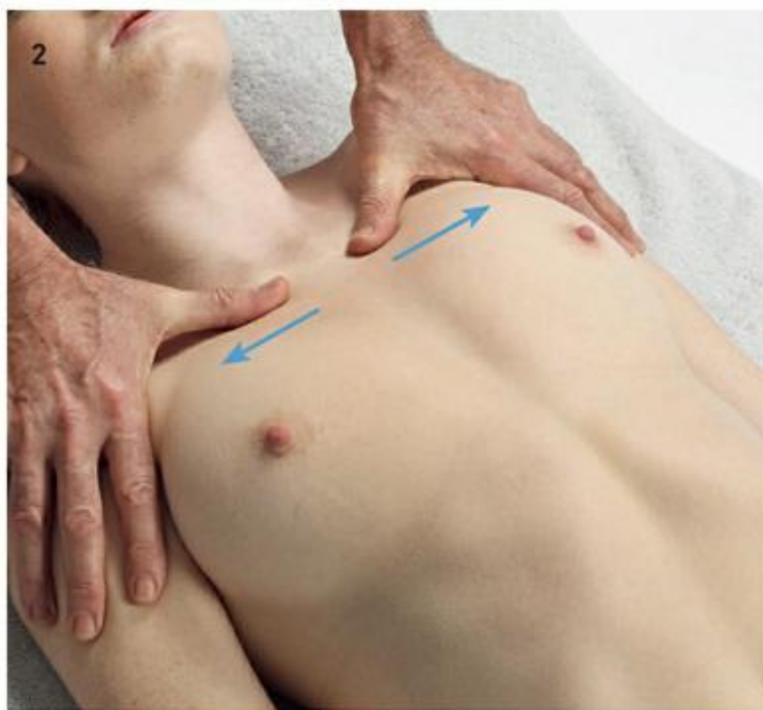
Conseil

Exécutez d'abord des mouvements doux sur la poitrine et sur l'abdomen, jusqu'à ce que la personne massée se détende un peu et vous permette de la masser plus profondément. Gardez à l'esprit que votre toucher à cet endroit pénètre dans ses couches les plus profondes, à la fois sur le plan physique et sur le plan psychique.



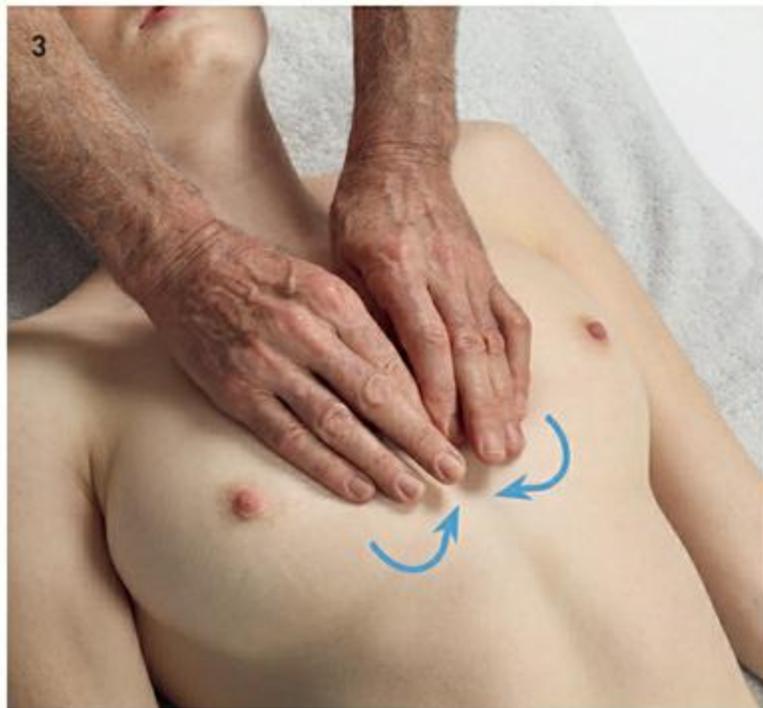
Cette zone peut être extrêmement sensible, en particulier sur ceux qui font beaucoup d'exercice physique ou qui sont très chatouilleux. Faites attention de ne pas donner de coups avec vos doigts dans les côtes de la personne que vous massez, ni dans ses aisselles. Et utilisez davantage d'huile s'il s'agit d'un homme qui a beaucoup de poils sur la poitrine.

2 En soulevant légèrement vos mains de sa poitrine, commencez à appliquer une pression précise des pouces le long d'une ligne d'environ 5 cm au-dessous de la clavicule vers les côtés.



3 En plaçant le bout des doigts près du sommet du sternum, poussez doucement et commencez

ensuite à effectuer un frottement circulaire en vous déplaçant lentement en direction de l'abdomen. En faisant effleurer par vos doigts les bords de chaque côté du sternum, vous trouverez des crêtes et des vallées où les côtes s'attachent. Exécutez aussi un petit cercle en descendant dans chacune de ces vallées.

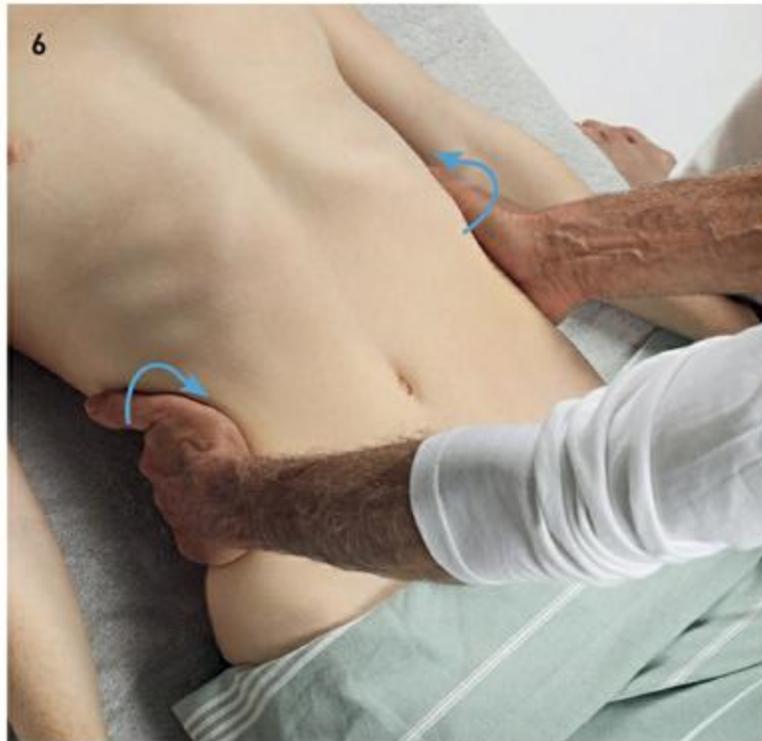


4 En massant dans le sens des aiguilles d'une montre, vous facilitez le travail des organes digestifs. Appuyez fermement, mais avec délicatesse, de telle sorte que vos mouvements atteignent ces organes ainsi que les muscles qui les entourent.



5 Appliquez une pression douce sur la zone entre le nombril et l'estomac, puis autour du nombril.

C'est une zone où s'accumulent souvent des émotions refoulées. Il est possible que la personne que vous massez pousse des soupirs de soulagement ou se mette même à pleurer lorsque vous appuyez sur cette zone avec délicatesse et empathie. Profitez de cet instant privilégié pour lui offrir votre soutien sans jugement, et peut-être même aussi pour lui suggérer une image positive, ou visualisation, sur laquelle elle pourra se concentrer.



6 Glissez vos deux mains sous la poitrine jusqu'à ce que le bout des doigts arrive tout en bas pour se rejoindre au niveau de la colonne vertébrale. Courbez le bout des doigts vers le haut pour appliquer un peu de pression, en soulevant simultanément le dos tout entier de quelques millimètres et en faisant glisser vos mains pour les

remonter sur l'abdomen. Répétez trois fois cette manœuvre.

7 Finissez de masser l'abdomen par un glissement qui enveloppe le côté de la personne massée au niveau de la hanche, sur l'avant de la jambe, puis descend jusqu'aux pieds.

Le devant des jambes et les pieds

Terminez le massage complet du corps par les jambes et les pieds, parce qu'ils sont littéralement nos bases. Finir ainsi laisse à la personne massée le sentiment d'être plus stable et d'« avoir les pieds sur terre ».

1 Commencez par appuyer sur le dessous des pieds avec les doigts, puis « étalez » la plante pour l'ouvrir en déplaçant les doigts vers le côté. Appliquez une pression ferme et répétez trois fois cette manœuvre.



2 En utilisant l'index sur la plante et le pouce sur le dessus du pied de la personne massée, glissez en appuyant entre les os longs du pied, le métatarse. Vous trouverez un « sillon » entre ces os, dans lequel il sera facile de faire glisser les doigts.



3 En maintenant le dessus du pied de votre partenaire dans une main, utilisez les jointures de l'autre pour « ratisser » la voûte plantaire en effectuant un mouvement continu d'une jointure après l'autre. Commencez par le petit doigt, le vôtre, puis continuez successivement avec l'annulaire, le médium, l'index, et recommencez maintes et maintes fois.



Conseil

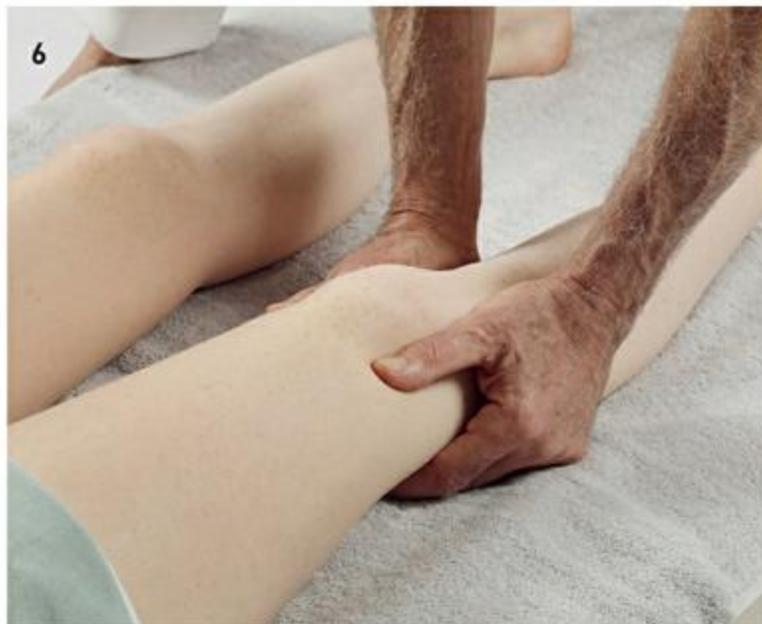
Veillez à bien appuyer sur les côtés, de même que vers l'intérieur, contre les os du pied, ces fameux petits os situés sous la cheville.

4 Comme si vous étiez en train de frotter une pièce, frottez chaque orteil entre l'index et le pouce. Commencez par le petit orteil et progressez vers le gros orteil, en faisant bien attention de frotter les côtés de même que le dessus et le dessous des orteils.

5 Puis localisez exactement le tibia, et appliquez une pression ferme en utilisant les deux pouces le long du bord latéral extérieur de cet os, pour glisser ainsi lentement vers le haut en direction du genou.



6 Gardez vos mouvements de pétrissage et de glissement profonds pour les zones charnues de chaque côté de cet os, en vous déplaçant vers le haut, puis vers le bas, de la cheville en direction du genou.



7 En prenant, avec le bout des doigts, l'arrière du genou par les côtés, soulevez-le légèrement en faisant des cercles sur les côtés des genoux avec vos pouces. Appliquez une pression modérée vers l'intérieur du genou en effectuant ce mouvement, et soyez très attentif à la réaction de la personne massée ; certains sont chatouilleux dans cette zone.



8 En continuant vers le haut au-dessus des genoux, utilisez la paume des mains pour glisser avec une pression ferme vers le haut sur le devant de la cuisse, sur les muscles quadriceps. Revenez en glissant vers le bas sur la cuisse, en appliquant une pression légère, et recommencez quatre ou cinq fois.

9 Pétrissez le devant des cuisses avec des manœuvres vraiment amples, en faisant glisser

vos mains tout le long de la cuisse, de l'intérieur vers l'extérieur dans un mouvement continu.

b Imaginez une ligne passant sur l'extérieur de la cuisse de la personne que vous massez, du genou à la hanche. En partant du genou, appliquez une pression très précise avec vos pouces sur une série de points le long de cette ligne. Maintenez la pression sur chacun des points pendant 3 à 5 secondes, puis relâchez-la et passez au point suivant. Lorsque vous aurez atteint la hanche, glissez pour revenir en bas et recommencez une fois de plus.



c En utilisant vos doigts repliés, appuyez fermement juste au-dessus du genou, puis glissez lentement vers le haut en direction de la hanche. Pour obtenir un effet plus intense, utilisez vos jointures à la place de vos paumes. Faites revenir

vos mains au genou en glissant avec une légère pression, puis répétez encore deux fois.



Attention !

Cette zone est souvent très sensible, et vous devez donc faire attention lorsque vous appuyez dessus. Commencez doucement et augmentez graduellement la pression. Vous pouvez remarquer que vous poussez trop fort si vous voyez que la personne raidit ses jambes. Dans ce cas, allégez la pression.



d Reposez à plat la jambe de la personne massée, puis faites glisser vos mains vers le haut au-dessus de la cuisse. Lorsque vous atteignez la hanche, faites pivoter la main qui se trouve à l'extérieur, et glissez vos doigts vers le bas du dos. Allez aussi loin que possible le long de la colonne vertébrale en glissant, puis appuyez vos doigts vers le haut dans les muscles qui s'y trouvent, en tirant à nouveau vers le bas en direction de la hanche, et en laissant une partie du poids de la personne effectuer le travail de pression. Une fois que vous avez à nouveau atteint la jambe, continuez à glisser vers le bas en utilisant les deux mains sur l'arrière de la jambe, en la soulevant légèrement pour mettre les mains dessous. Finissez votre glissement par le pied.



Atténuez la pression en approchant du haut de la cuisse, qui contient de nombreux nerfs et vaisseaux délicats.

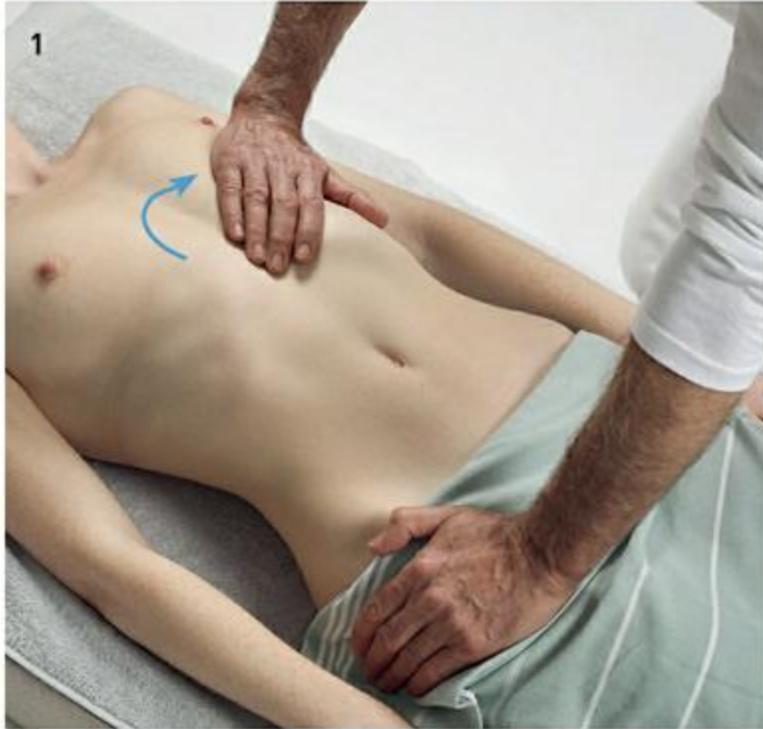
a En prenant le talon dans le creux de votre main, soulevez de 2 à 3 cm la jambe de la personne massée, en lui rappelant de lâcher prise si elle essaie de vous aider en levant elle-même la jambe. Secouez la jambe avec un mouvement vibrant de va-et-vient.

f Votre dernier mouvement sur la jambe sera un effleurement léger du bout des doigts vers le bas, partant des hanches pour aller vers les pieds, afin de laisser à la personne massée l'impression d'avoir les pieds sur terre. Répétez toute cette séquence sur l'autre jambe.

L'apothéose

La façon dont vous terminerez un massage laissera une impression durable. Pour en rendre la fin aussi excellente que possible, suivez ces conseils.

1 Exécutez de longs mouvements qui s'enchaînent bien sur l'ensemble du corps, en commençant aux pieds et en remontant jusqu'au torse, puis en bas le long des bras.



2 Pour conclure votre massage, placez avec douceur une main sur le sternum de la personne massée, et l'autre sur son ventre, pour les laisser reposer à leur contact, mais sans pression, pendant 30 à 60 secondes.



Attention !

Le dernier moment du massage est aussi important que le premier. Lorsque vous rompez finalement le contact avec la personne massée, faites-en un acte de lâcher-prise conscient et doux.

Partie 4

L'automassage en pratique



Dans cette partie...

Disons que vous êtes assis à votre bureau. Votre cou vous fait terriblement mal, mais vous ne voulez pas demander à un de vos collègues de le masser parce que cela pourrait rendre les autres personnes du bureau nerveuses, jalouses, ou les deux. Qu'allez-vous faire ? L'automassage est facile à pratiquer lorsque l'on suit quelques règles simples. Ne crispez pas le reste de votre corps en essayant de décontracter un point ! Utilisez une mécanique corporelle correcte en effectuant les manœuvres d'automassage, exactement comme vous le faites lorsque vous massez une autre personne.

DANS CE CHAPITRE

La préparation

•

Le massage sans les mains

Chapitre 10

Les bases de l'automassage

Échauffez vos doigts et préparez-vous à recevoir un massage administré par l'un des maîtres de massage les plus talentueux et les plus fiables que l'on puisse trouver : vous-même.

- **Continuez de respirer** : cette règle reste vraie que vous soyez en train de masser une autre personne ou vous-même.
- **Concentrez-vous sur les points douloureux** que vous trouverez, et soyez prêt à faire l'expérience d'un peu de « douleur plaisante », sans exagérer toutefois : ne vous infligez pas vous-même des bleus !

- **Suivez votre intuition** : personne ne sait mieux que vous où se trouve le point de tension. N'utilisez les séquences des chapitres suivants que comme de simples modèles : suivez votre guide intérieur.

Les exercices préparatoires

Une entrée « en mode détente » est nécessaire pour réaliser un bon massage des organes internes. Cette relaxation sera favorisée si la respiration est bien utilisée et si le corps est allégé de ses tensions, grâce à la pratique de quelques exercices simples et de bons sens :

- **Libération des tensions physiques** : la mise en place d'une routine permettra de se dénouer des pieds à la tête, en effectuant des mouvements fluides, des exercices qui stimulent le corps, réchauffent le dos et les articulations.
- **Assouplissement** : étirez les membres supérieurs vers le haut, l'arrière, l'avant pour assouplir les épaules ; ouvrez la cage thoracique par des inclinaisons latérales du tronc ; réalisez quelques rotations du bassin pour assouplir la région lombaire ; faites des assouplissements et étirements des membres inférieurs. La respiration accompagne cette séquence.
- **Exercices de respiration** : ils vont augmenter votre capacité pulmonaire et ainsi régénérer votre sang, clarifier vos pensées, fortifier votre confiance en vous. Pratiquez

par exemple l'automassage de la page ci-contre.

Se masser soi-même, c'est différent. Pourquoi ?

Vous remarquerez peut-être que même lorsque vous appliquez les techniques d'automassage avec un brio et un enthousiasme incroyables, elles ne vous procureront quand même pas une sensation aussi bonne que lorsque quelqu'un d'autre applique exactement les mêmes mouvements sur les mêmes parties de votre corps. Mais pourquoi ?

La raison est simple. Le massage, comme les chatouilles (il est également impossible de vraiment bien se chatouiller soi-même), est avant tout une interaction sociale. Des études (oui, de véritables études effectuées par des chercheurs sérieux) ont prouvé que les enfants non encore scolarisés ne pouvaient pas être chatouillés lorsqu'ils étaient de mauvaise humeur ou par une personne qu'ils n'aimaient pas. On leur donnait de petits coups dans les côtes et on leur grattait doucement la plante des pieds, mais la réaction était complètement négative. Il semble que les chatouilles dépendent bien plus de la relation et du contexte que du contact. Une grande partie du plaisir du massage provient de l'interaction sociale avec une autre personne, ce qui explique que les sensations éprouvées sont en fait différentes.

L'automassage de régénération : un massage

sans les mains

La respiration profonde par série de trois peut s'effectuer partout, à tout moment.

1 Buvez un peu d'eau tiède.

2 Allongez-vous confortablement, les jambes repliées avec un coussin sous les genoux, la tête un peu surélevée.

3 Posez une main sur votre ventre, l'autre sur votre poitrine, suivez leurs mouvements : à l'inspiration le ventre et le thorax s'élèvent, se gonflent ; à l'expiration, ils se relâchent. Portez votre attention sur la respiration abdominale.

4 Commencez par souffler et vider l'air calmement, puis inspirez par le nez, lentement et profondément. Une fois votre limite atteinte, expirez doucement, par la bouche ou par le nez jusqu'à vider vos poumons. Recommencez trois fois.

5 Prenez de l'air par le nez, sans forcer : une respiration profonde s'effectue, entre 4 et 8 secondes. Relâchez ensuite l'air lentement par la bouche, pendant 6 à 30 secondes. Tout dépend de votre entraînement à prolonger l'expiration, facteur de régulation nerveuse.



Grâce au mouvement du diaphragme, l'effet sera direct sur le système nerveux, ainsi que sur tous les organes. Tout en étant le premier thérapeute interne, le diaphragme est très efficace pour la gestion des émotions. Le rythme respiratoire permettra également de stimuler le système lymphatique et de renforcer le système immunitaire.

DANS CE CHAPITRE

Une séance complète

•

Un protocole de base à adapter à ses besoins

Chapitre 11

Mini-séance complète d'automassage

Pour pratiquer votre séance complète d'automassage, installez-vous confortablement. L'important dans votre posture est de faciliter l'accès aux régions que vous souhaitez travailler. Ainsi, même en marchant, certaines régions comme les mains sont abordables ; sous la douche ou dans le bain, pourquoi ne pas vous masser le crâne ou la nuque ?

L'idéal est d'avoir le temps de se masser avec de l'huile de massage ou une crème, ce qui nécessite de retirer ses vêtements, mais les techniques d'automassage ne manquent pas pour être pratiquées à travers des vêtements souples.

Cette séance vous guide dans un protocole complet pour vous familiariser avec la pratique, à

vous ensuite de l'adaptez à vos besoins, le temps que vous avez et le lieu où vous vous trouvez.

Irriguez-vous la tête



1 Penchez-vous en avant en amenant votre tête vers vos genoux. Gardez les pieds à plat au sol et joignez les mains derrière le dos. Si vous vous sentez suffisamment souple, levez les mains vers le plafond pour bien vous étirer.

Étirez le haut du dos et les bras



1 En vous redressant pour reprendre la position assise, continuez à vous échauffer en étirant un bras vers le côté opposé pour le saisir au coude avec la main opposée. Tirez votre coude contre la poitrine, ce qui devrait créer une sensation d'étirement dans l'épaule. Si vous ne la ressentez pas, soit vous êtes très souple, soit vous ne tirez

pas assez fermement votre coude. Répétez la manœuvre avec l'autre bras.

2 Étirez le bras vers la nuque cette fois-ci : saisissez votre coude et tirez-le vers le côté opposé, ce qui étire le haut du bras et ouvre davantage l'articulation de votre épaule. Pour un étirement plus fort, penchez-vous simultanément vers le côté avec lequel vous tirez. Répétez la manœuvre avec l'autre bras.

Massez-vous le visage

1 Massez-vous les tempes, le visage et les mâchoires : à l'aide de vos doigts, appliquez un frottement circulaire sur vos tempes.



2 Effectuez des cercles lents, précis et fermes, en restant en contact avec une zone de la peau tout en vous déplaçant sur les os en dessous. En faisant glisser les doigts vers le haut en direction du front,

continuez le frottement circulaire jusqu'à ce que vos doigts se rencontrent au milieu, juste au-dessus du nez.



3 Puis poussez avec le bout des doigts et glissez pour retourner vers les tempes, en gardant tout le temps une pression ferme sur la peau. Répétez deux fois.

4 En utilisant le bout des doigts, appuyez sur l'angle de votre mâchoire, et tout en appuyant, ouvrez et fermez légèrement la bouche, ce qui vous permet de trouver le point exact qui semble contenir le plus de tension. Appliquez de lentes frictions circulaires sur ce point, plus un peu de pression très précise, jusqu'à ce que vous sentiez que votre mâchoire commence à se relâcher.



Attention !

Lors de ces mouvements, utilisez suffisamment de pression pour enfoncer légèrement vos doigts dans la musculature, mais pas trop pour ne pas causer de douleur. Faites attention : la mâchoire est une zone sensible.

5 Utilisez à présent les pouces : « accrochez-les » sous l'arcade sourcilière, juste à côté du nez. C'est un autre bon endroit pour combattre les maux de tête. Maintenez la pression pendant environ 5 secondes.



6 Amenez les deux mains à l'arrière de votre cou et accrochez les pouces sous la base du crâne. Appuyez fermement pendant 5 à 10 secondes. Ce mouvement devrait à lui seul vous faire vous sentir plus alerte et plus détendu.



Des points anti migraine

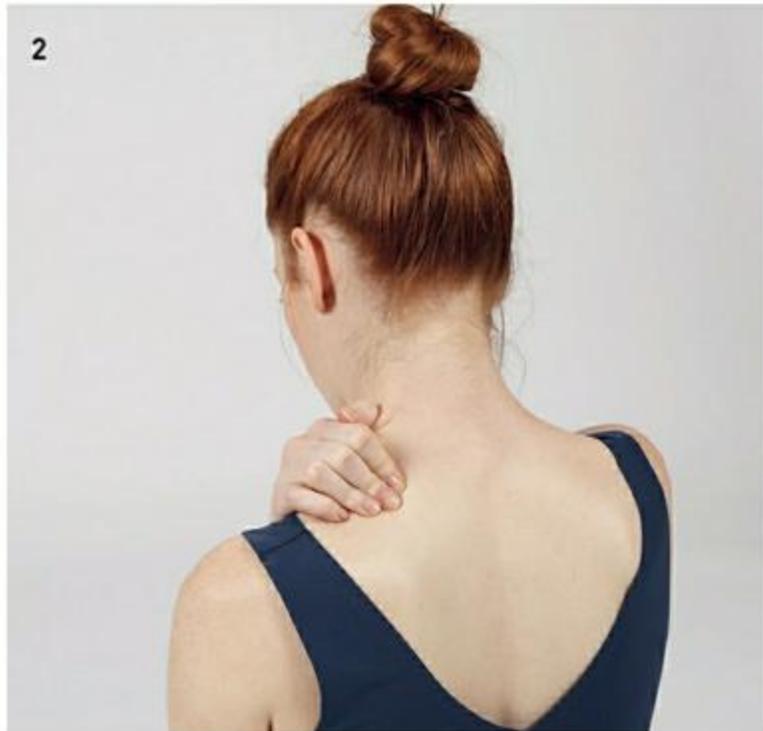
En cas de migraine, n'hésitez pas à masser les points situés dans les creux, juste sous votre crâne à l'arrière de la tête. Souvent sensible, ces points peuvent vous soulager de maux de tête très rapidement. En médecine traditionnelle chinoise, il s'agit du 20^e méridien de la vésicule biliaire,

Massez votre cou

1 Laissez maintenant tomber la tête en avant, et utilisez une de vos mains (n'importe laquelle) pour pétrir la nuque. Serrez-la depuis la base du cou en remontant jusqu'à la tête, puis en redescendant. Répétez deux fois.



2 Amenez la main gauche au sommet de l'épaule droite pour la pétrir jusqu'au cou, en utilisant le pouce pour appuyer sur tout nœud musculaire que vous pourriez rencontrer. Répétez du côté opposé.



Massez vos bras et vos mains



1 En partant de l'épaule, commencez à presser votre bras du haut vers le bas. Lorsque vous sentirez un point sensible, enfoncez-y le pouce et maintenez la pression pendant un moment. Arrêtez-vous en atteignant le poignet, remontez en glissant légèrement vers l'épaule, et répétez une fois la manœuvre. Recommencez avec l'autre bras.



2 Pincez la commissure entre le pouce et l'index de l'autre main pendant 5 à 7 secondes. Vous pouvez également effectuer des pressions circulaires sur les poignets.

Massez le bas de votre dos

1 Tournez-vous sur votre siège, et amenez vos mains sur la région lombaire. En utilisant les pouces, appuyez sur plusieurs points le long des muscles de chaque côté de la colonne vertébrale.

Puis levez-vous un peu et appuyez sur la base de la colonne vertébrale elle-même (le sacrum), en touchant plusieurs autres points. Vous pouvez aussi utiliser vos jointures de façon assez efficace dans cette zone pour former un poing et le « rouler » dessus.



Pressez vos jambes

1 Mettez un pied sur le genou de l'autre jambe, et utilisez les deux mains pour appuyer sur toute la longueur d'une ligne imaginaire qui, à l'intérieur de votre jambe, part de la cuisse, se poursuit à travers le genou et va jusqu'à la cheville.



Conseil

Si vous vous trouvez dans un endroit où vous pouvez enlever vos chaussures, n'hésitez surtout pas à le faire, et effectuez autant de mouvements de massage du pied que vous le pourrez.

Une fois terminée la mini-séquence d'automassage, respirez plusieurs fois profondément et de façon relaxante avant de passer à votre prochaine activité.

DANS CE CHAPITRE

Un protocole qui soulage les maux

•

Des gestes simples et efficaces

Chapitre 12

Automassage contre la fatigue, le burn-out, les douleurs cervicales et la tête lourde

Quand le corps exprime son mal-être, il est temps de s'accorder du temps pour pratiquer quelques gestes simples et bienfaisants. Le massage peut alors s'avérer très efficace pour soulager migraines, céphalées, fatigue (nerveuse ou physique), douleurs cervicales, tête lourde et signes de burn-out.

Cet automassage combine les techniques et manœuvres empruntées au shiatsu ou au massage chinois, les vibrations du massage coréen, les modelages du massage suédois, les glissés

dynamiques et massages indiens. Vous pourrez ainsi profiter des meilleures manœuvres pour un bien-être et un apaisement assuré.

Pressions, frictions et digitopressions

D'une grande richesse technique, ce massage est plutôt tonique. Il vise à accélérer les flux sanguins et lymphatiques, à lever les barrages énergétiques, à assouplir les muscles et les articulations.

1 Préparez-vous en respirant profondément et frottez vos mains l'une contre l'autre pour les réchauffer pendant au moins 20 secondes.

2 Commencez sans huile, avec un massage crânien « shampoing » : les doigts massent le cuir chevelu par pressions circulaires dynamiques, les manœuvres étant très légères et vives comme pour s'ébouriffer. Prolongez le « balayage des cheveux » et appuyez sur des points du crâne avec le bout des doigts.



3 Massez en traçant avec le bout des doigts, voire avec les ongles, la ligne centrale du crâne, du sommet du front au trou occipital derrière.



4 Recommencez plusieurs fois cet enchaînement et massez le crâne pendant au moins 2 minutes. Si vous avez le temps, prolongez le massage.

5 Les mains posées sur le crâne, les doigts croisés, parcourez avec les pouces la ligne occipitale.



Pressions fermes, modelages et assouplissements

1 Massez ensuite vos trapèzes : utilisez la main droite pour travailler le côté gauche et inversement. Pressez, pénétrez la masse musculaire et mobilisez les fibres musculaires. Les tissus étant ici essentiellement tendineux, vous pouvez facilement assouplir cette charnière occipitale.



2 Après ce massage crânien, ralentissez le rythme et commencez par poser simplement la main sur le muscle, entre l'épaule et le cou. Épousez son relief, restez au moins 15 secondes les yeux fermés, en respirant calmement, en relâchant les épaules et le visage. Si ce point est dense, dur, douloureux, alors vos doigts ont du travail à effectuer pour éliminer cette tension.

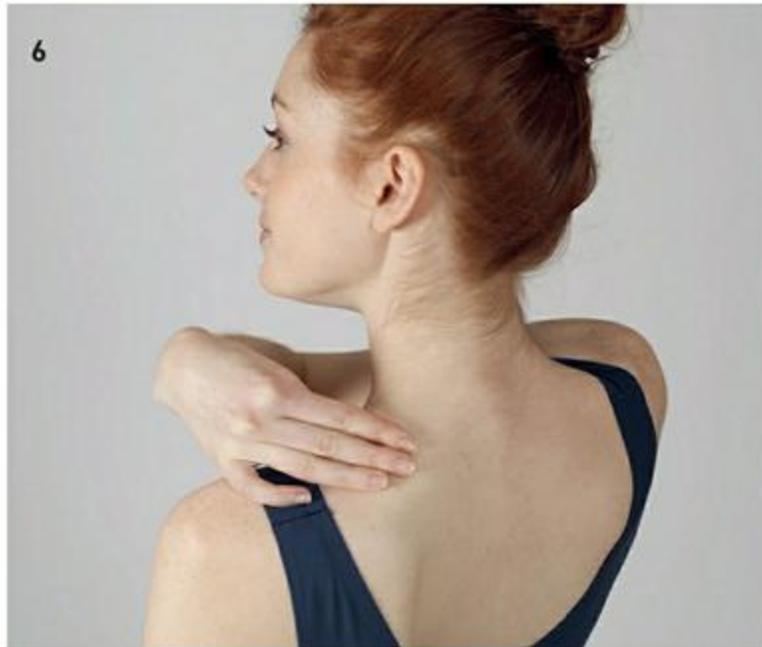


3 Réalisez un modelage poly-digital : mobilisez en va-et-vient le corps musculaire logé entre les vertèbres cervicales et l'épaule.

4 Pressez vos doigts très légèrement pendant quelques secondes, en parcourant la bande musculaire, puis en augmentant l'intensité au fur et à mesure du relâchement musculaire. Engagez des pressions plus fermes, en spirale ou en cercle, ou en pianotant pour entrer plus profondément encore dans le muscle, comme pour le creuser et aller chercher le noyau dur logé dans les fibres musculaires. Les pressions sont dynamiques et vibratoires.

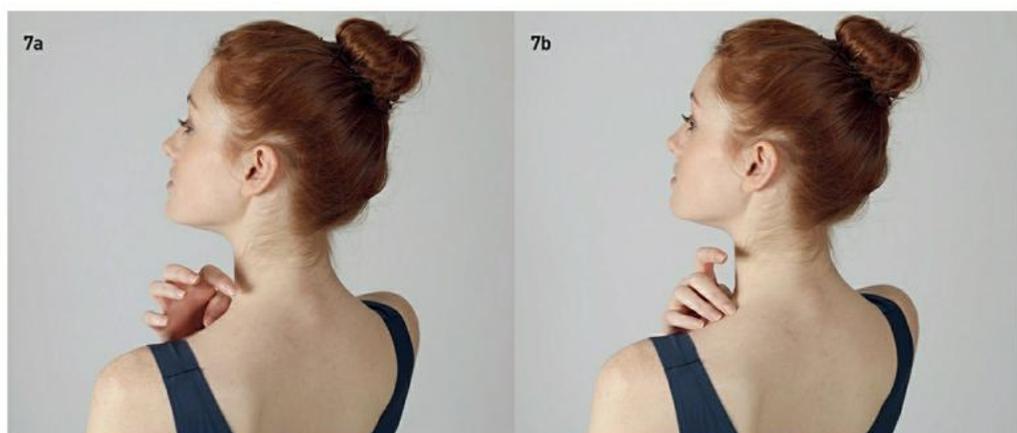


5 Exercez une pression statique verticale sur le nœud. Restez au moins 5 secondes, respirez profondément. Puis recommencez à mobiliser et à modeler la même zone.



6 Pincez le muscle entre le pouce et les autres doigts, afin de le soulever de sa gouttière osseuse et de le faire rouler entre les doigts quelques secondes. Cette manœuvre peut être un peu sensible : parcourez toute la longueur du muscle. Faites au moins trois passages, en respirant calmement.

7 Avec les doigts ou le poing, faites des tapotements, des percussions sur toute la région massée pendant une dizaine de secondes.



8 Frictionnez vivement la nuque avec la main à plat quelques secondes, puis passez à l'autre épaule, avec l'autre main.



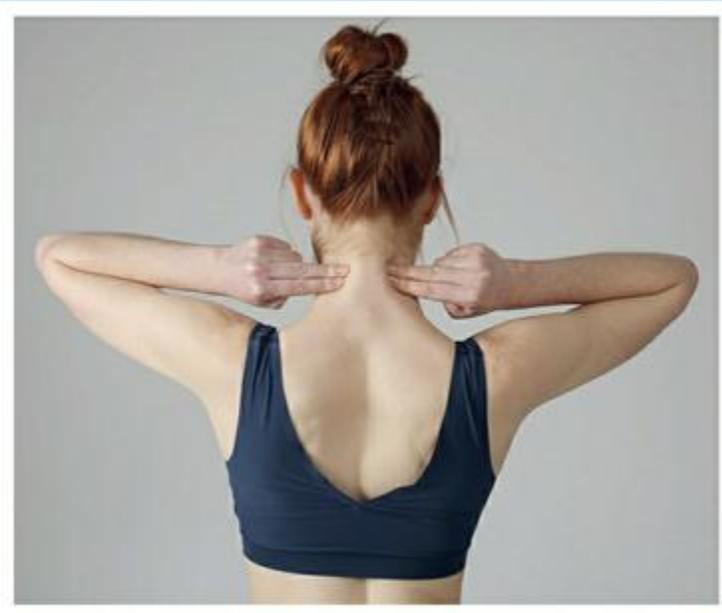
9 Pour terminer, amenez lentement le menton vers la poitrine en soufflant et en vous massant, pour étirer la nuque, puis portez la tête en arrière en extension tout en inspirant ; tournez-la à droite puis à gauche, faites quelques cercles dans les deux sens, respirez.



b Réalisez ensuite quelques cercles avec les épaules dans les deux sens, pour les dérouler et les assouplir. Vos mouvements s'ajustent sur la respiration, ils sont progressifs.

Les points antistress

Le Pilier céleste (V10) est une paire de points d'acupression qui sont excellents pour réduire le stress, l'anxiété, l'épuisement, le burn-out, les maux de tête, les douleurs cervicales et l'insomnie. Ils sont également efficaces pour soulager la fatigue oculaire et une raideur de la nuque. Ces points sont situés à une largeur de doigt en dessous de la base du crâne de chaque côté, sur les muscles du cou proéminents situés à environ 1,5 cm de la colonne vertébrale. Appuyez sur ces points pendant quelques minutes par jour.



DANS CE CHAPITRE

Un protocole circulatoire

•

Un soin anti jambes lourdes

Chapitre 13

Automassage pour améliorer la circulation sanguine et lymphatique

On parle de lourdeur des jambes quand les membres inférieurs paraissent pesants, tendus et particulièrement sensibles à la fatigue. Ces sensations concernent essentiellement les mollets. Elles ont tendance à s'accroître : au fil de la journée, par temps chaud, en cas de station debout prolongée, surtout si l'on ne marche pas ou si l'on piétine, ou encore dans les jours qui précèdent les règles chez les femmes. En cas de sédentarité, l'action de pompage musculaire pendant la marche vient à manquer, le retour veineux devient alors plus lent et la circulation lymphatique peine à remonter.

Étirements

1 Installez-vous de façon à être à l'aise pour aborder les zones à masser. Trouvez la bonne position : debout, le pied posé sur un petit tabouret, le bord d'une chaise ou un canapé, assis, ou semi-allongé.

2 Respirez profondément au moins trois fois, frottez-vous les paumes des mains et les doigts pendant 20 à 30 secondes pour les réchauffer.



3 Faites quelques étirements qui prépareront ainsi le massage des membres inférieurs : tenez-vous debout, une main attrape votre cou de pied et le tire vers la fesse. Restez ainsi 30 secondes. Répétez le mouvement sur l'autre jambe.

4 Secouez ensuite chacune de vos jambes pendant 20 secondes.

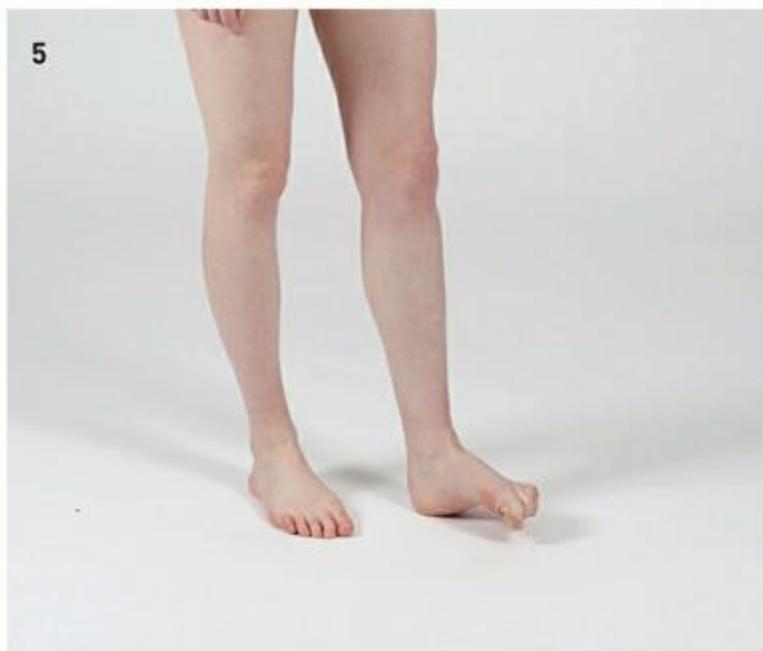


La répétition est la clé

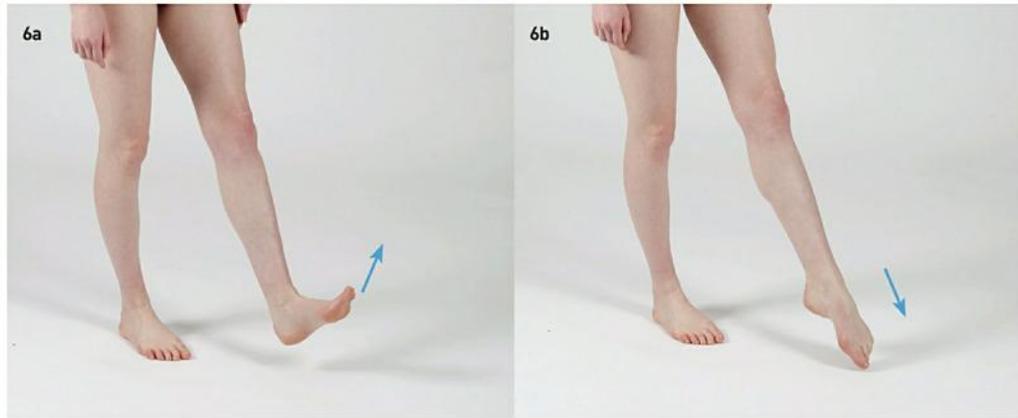
La circulation est réellement améliorée en une semaine par un automassage. Les modifications objectives, mesurables, en perte de centimètres, se vérifient après trois à quatre semaines, à condition d'être régulier, c'est-à-dire de se masser tous les jours, 10 à 20 minutes au moins.

Un massage effectué une fois par semaine ne résoudra rien mais donnera tout au plus bonne conscience pendant quelques minutes. La répétition est nécessaire pour assurer la transformation des tissus.

5 Bougez les orteils, en avant et en arrière, plusieurs fois.



6 Amplifiez le mouvement par des flexions et des extensions de la cheville pour faire travailler le muscle triceps de la jambe.



7 Faites ensuite une dizaine de cercles dans un sens puis dans l'autre.



Le secret de la progression

Plus vous prolongerez la stimulation, mieux le message sera compris par les tissus. On commence en superficie et on travaille de plus en plus profondément, mais avec mesure, sans pression excessive ; sinon, le risque est d'entraver et de ralentir la circulation des flux, au lieu de les dynamiser. Il faut laisser aux tissus le temps de s'adapter à la diversité des rythmes et des manœuvres. Certaines peaux sont plus ou moins sensibles : il faut être attentif, sentir ce que l'on fait, adapter son travail selon les différents cas.

Drainages



1 Appliquez une huile de massage ou un baume délicatement sur toutes les surfaces à masser, des orteils à la hanche. Pour cela, faites des glissés superficiels ou profonds vers le cœur, pour favoriser le retour veineux et lymphatique.



2 Faites des effleurages ou des glissés des orteils et de la cheville au genou. Les mains, doigts orientés vers le bas, glissent sur la peau et suivent les reliefs des membres inférieurs afin de pousser la circulation sanguine et la lymphe vers le haut du corps et de désencombrer les chevilles et les jambes.

3 Prenez 2 minutes supplémentaires pour faire des glissés de pression moyenne d'un bout à l'autre de votre jambe. Remontez en alternant vos deux mains qui se suivent et épousent parfaitement la surface de la peau. Autorisez-vous à aller un peu plus profondément dans les tissus, particulièrement sur le devant de la cuisse et l'arrière.



4 Avec les deux mains et les doigts, formez un anneau autour de la cheville et serrez légèrement. Remontez lentement le long de la jambe, jusqu'au genou ; vous pouvez continuer la progression jusqu'en haut de la cuisse. Réalisez au moins trois remontées de 10 secondes par jambe.



Conseil

Alternez les glissés avec les doigts joints, comme une pelle, et les doigts ouverts, comme un râteau. Faire des glissés les doigts ouverts permet de créer de multiples sillons sur la peau et les tissus sous-jacents. Ces sillons favorisent le drainage des liquides qui peuvent stagner sous la peau.

Pompages

1 Avant de commencer les pompages, soufflez, videz l'air de vos poumons, puis inspirez lentement et profondément, soufflez lentement. Recommencez trois fois.

2 Réalisez le pompage avec le bout des doigts unis, la paume de la main, le tranchant, en imprimant des successions lentes de pressions légères, avec un rythme régulier, parfois très subtil. Réalisez des mouvements de va-et-vient pour stimuler le système lymphatique et favoriser l'élimination des déchets cellulaires : pompez au rythme d'une impulsion par seconde.

3 Réalisez cinq à huit impulsions sur chaque carrefour : cheville, genou, aine, abdomen.





4 Répétez la séquence trois fois.



Conseil

La dynamique du diaphragme assure un pompage physiologique : pensez à respirer pendant toute cette séquence.

Modelages

1 Installez-vous en position assise avec la jambe gauche ouverte, le genou fléchi, le pied posé sur le sol.



2 Prenez le tendon entre les doigts et mobilisez-le latéralement en va-et-vient, comme pour assouplir un câble, pendant au moins 30 secondes.



3 Remontez le long du corps musculaire pour le prendre à pleines mains et, délicatement, le

modeler, le presser, le torsader, le déplacer entre ses insertions en haut et en bas de la jambe. Faites-le balancer, flotter.



4 Parcourez tout le muscle de la jambe à deux mains pendant 2 à 3 minutes. Intercalez des manœuvres de glissement et de palper-rouler englobant le pied, la cheville et le genou, en remontant même jusqu'au pli de l'aîne.

5 Combinez ensuite les modelages, les glissés et les étirements sur la face interne de la cuisse pour relâcher les tensions musculaires et libérer les voies de passage des courants sanguins, lymphatiques et énergétiques.

6 Travaillez cette région pendant 2 à 3 minutes, intercalez des manœuvres de grands glissés englobants : le pied, la cheville et le genou, en remontant jusqu'au pli de l'aîne.

Pétrissages

1 Faites des grands glissés doux et légers pour redistribuer les liquides sur les cuisses, fesses et taille. La prise peut être plus globale, plus large, afin de saisir le muscle et de le travailler pour assouplir sa structure.



Assis, pied à plat sur le sol

Dans cette position, le mollet, composé des muscles jumeau interne et jumeau externe et du soléaire, est parfaitement accessible avec la main droite et la main gauche. De plus, le muscle est suspendu, ballant, et donc facile à saisir pour le masser dans son ensemble, de la cheville avec le tendon d'Achille, à l'arrière du genou proche du creux poplité.

Huit attitudes pour soulager les jambes lourdes

Elles sont simples, utiles et efficaces, et leurs bienfaits sont immédiats.

- **La fraîcheur vous fera du bien.** Le jet d'eau ou la douche fraîche est un moyen facile et simple à appliquer chez soi. Une à trois minutes suffisent pour que le froid agisse par vasoconstriction, sur la peau, sur les capillaires et les veines superficielles : les vaisseaux se resserrent, permettant ainsi d'évacuer les liquides qui stagnent.
- **Enveloppez les jambes quelques minutes dans des serviettes humides et fraîches :** pratique et bénéfique en cas de forte chaleur, d'œdème.
- **Portez des vêtements souples,** en particulier, évitez de serrer la taille, de comprimer les mollets par des chaussettes ou pantalons trop serrés.
- **Les talons hauts ou chaussures trop plates ne sont pas recommandés.**
- **Surélevez les pieds de votre lit** en plaçant une petite cale de quatre à cinq centimètres de hauteur : cela permettra au sang de couler plus facilement pendant le sommeil et d'éviter une stase veineuse.
- **Bougez !** Attention aux longues heures assises derrière votre bureau. Évitez de croiser les jambes, cela ralentit la circulation. Marchez, faites du sport : natation, vélo, yoga...

- **Pensez à bouger vos pieds** régulièrement quand vous êtes au bureau : pointez le pied en avant pour provoquer la contraction du muscle du mollet. Ramenez les orteils vers vous pour étirer les muscles. Enfin, faites régulièrement des mouvements avec les pieds.
- **L'alimentation** joue elle aussi un rôle essentiel en cas de jambes lourdes. Mangez des fruits et des légumes frais. Leurs vitamines et antioxydants tonifient et protègent les veines. Buvez suffisamment d'eau pour éliminer les toxines et évitez l'alcool qui dilate les veines. Bon à savoir : le thé vert tonifie les parois des vaisseaux sanguins.

Si vous faites de la rétention d'eau, recherchez la vitamine PP : on la trouve dans les framboises cassis et myrtilles.

DANS CE CHAPITRE

Des mouvements qui agissent en profondeur

•

Une routine simple et rapide

Chapitre 14

Mini-séance anticellulite

La cellulite fibreuse est une cellulite compacte, incrustée. Ce type de cellulite est installé depuis longtemps, la peau est épaisse, capitonnée. C'est la forme de cellulite la plus difficile à déloger et c'est la plus douloureuse aussi, car les fibres nerveuses sont prisonnières de bandes cutanées épaisses et denses.

On parle de fibrose lorsque les fibres de collagène qui entourent les cellules adipocytes se sont multipliées, épaissies et surtout rigidifiées. Les fibres enferment les cellules, tout le réseau vasculaire et nerveux autour de ces zones étant lui aussi prisonnier. Il en résulte des bourrelets principalement localisés à l'intérieur des genoux, sur la face externe et arrière des cuisses.

La manœuvre principale pour traiter ces capitons disgracieux et améliorer l'aspect de la peau, c'est

le palper-rouler.

Palper-rouler





1 Saisissez la peau entre pouce et index et soulevez-la. Le pli étant formé, il faut désormais le déplacer par une poussée des pouces.

2 Le parcours en palper-rouler est horizontal ou vertical, montant ou descendant, oblique, arqué, long, court. À vous d'alterner les manœuvres pour travailler toute la zone à capitons.



Attention !

Cette manœuvre peut être mal supportée sur certaines zones. Faites attention aux fragilités capillaires, à l'échauffement des tissus, à la sensibilité, afin que la séance soit profitable pour libérer la peau des micro-adhérences, améliorer la circulation dans les capillaires, stimuler la lymphe, soulager la peau de ses tensions et crispations, assouplir et restaurer l'élasticité, agir sur les nerfs sensitifs en régulant l'influx nerveux, décongestionner la peau, vider les cellules de leur trop-plein, désépaissir le tissu et affiner les reliefs de la silhouette.

Les types de cellulite

Il existe plusieurs sortes de cellulite :

- La cellulite fibreuse est dure au toucher, compacte et douloureuse lorsque l'on pince la peau. Elle se distingue des autres types de cellulite par sa couleur violacée. La cellulite fibreuse est installée depuis longtemps, difficile à déloger et la peau d'orange est facilement visible sans pincement. Elle se fixe principalement au niveau des genoux et des cuisses mais n'est pas forcément due à une prise de poids.
- La cellulite adipeuse correspond à une surcharge graisseuse, conséquence d'une alimentation déséquilibrée, trop riche, et d'un manque d'activité physique. Elle est généralement molle et non douloureuse au pincement. Les zones de prédilection de la cellulite adipeuse sont les hanches, la culotte de cheval, les cuisses et le ventre.
- La cellulite aqueuse est souple au toucher et est due à une sédentarisation excessive ainsi qu'à des troubles de la circulation veineuse et lymphatique. Les conséquences les plus visibles sont des jambes lourdes et des irrégularités à la surface de la peau (léger effet peau d'orange). Les zones atteintes sont généralement les chevilles, les mollets, les cuisses et les bras.
- La cellulite mixte regroupe la cellulite adipeuse et la cellulite aqueuse. C'est l'une des cellulites les plus fréquentes et elle a tendance à s'installer un peu partout sur le corps.

DANS CE CHAPITRE

Un protocole en pleine conscience

•

Des manœuvres qui soulagent le corps et apaisent l'esprit

Chapitre 15

Automassage pour fortifier le système digestif et libérer les émotions

Visant à réduire douleurs abdominales, constipation, stress, anxiété, cet automassage est particulier : il demande de l'attention, de la concentration, du calme. L'intention de se faire du bien doit rester constante, la respiration est volontaire, consciente, elle est le chef d'orchestre de ce moment.

Ces techniques sont bonnes pour toutes celles et tous ceux qui désirent retrouver de la vitalité, fortifier le système digestif, apaiser les troubles

fonctionnels, libérer le ventre de ses tensions, et agir sur le renforcement de son système immunitaire.

Détente des zones de tension

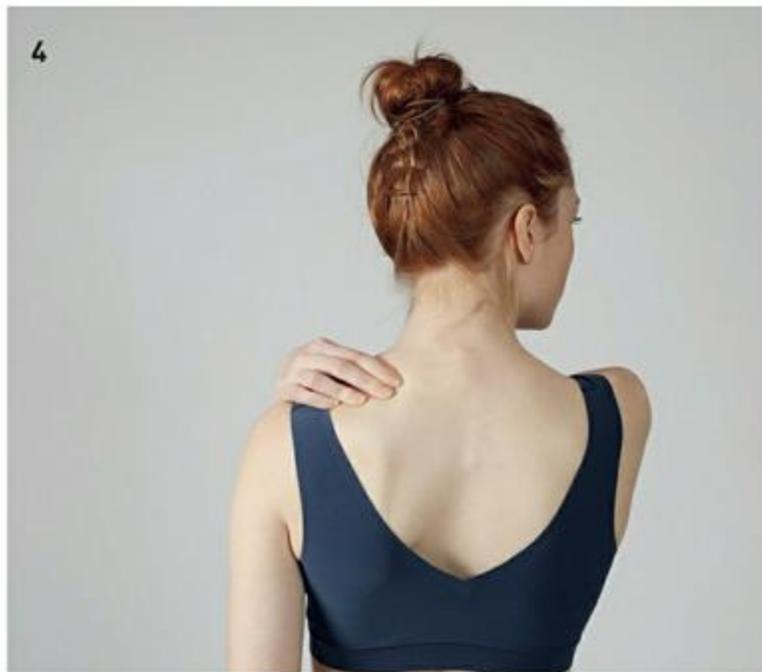
1 Commencez par masser la nuque : avec une main, frictionnez la nuque pendant au moins 20 secondes, en respirant naturellement.



2 Massez les muscles de la nuque pendant 30 secondes.



3 Massez la crête occipitale - c'est la ligne d'insertion des muscles trapèzes - avec le bout des doigts en pression dynamique, pendant 20 secondes.



4 Massez ensuite les muscles trapèzes, jusqu'aux épaules.

5 À partir des clavicules, massez avec des pressions digitales circulaires les espaces intercostaux accessibles autour du sternum. Descendez en direction du ventre.



Détendre ses muscles pour se préparer au massage

Les muscles ont la particularité de réagir aux tensions physiques, psychiques et émotionnelles qui laissent des traces dans le corps. Les charges émotionnelles s'inscrivent dans les tissus, elles s'enfouissent et se camouflent dans les fibres musculaires, créant ainsi des blocages, des barrages énergétiques, des douleurs.

Le ressenti d'un point douloureux ou d'une gêne est un signal d'alarme qui nous informe que le tissu est en souffrance et qu'il a besoin d'aide.

En libérant les tensions musculaires par le modelage, le pétrissage et les étirements, nous permettons aux organes, à la circulation sanguine et lymphatique et à l'influx nerveux de s'équilibrer.

Instinctivement, lorsque nous ressentons une tension musculaire, une contracture, une gêne, une douleur, on a tendance à frotter énergiquement, à étirer, à écraser, à pétrir la zone douloureuse pour se soulager. En effet, l'étirement musculaire est un bon moyen de décontracter un muscle et de calmer la sensibilité. Les pétrissages et les modelages des masses musculaires prennent toutes leurs valeurs sur les grandes surfaces comme les fesses, les cuisses, la taille, les épaules...

Techniques antispasmodiques

2





1 Avant de poser les mains sur le ventre, soufflez pour vider l'air, puis inspirez profondément sans forcer et soufflez lentement. Recommencez trois fois.

2 Posez les mains en losange autour du nombril de façon à couvrir l'ensemble du ventre.

3 Réalisez des vagues, des bercements latéraux, en faisant des va-et-vient continus et fluides. Les vagues sont nuancées, parfois longues, parfois courtes, exécutées avec lenteur et même au ralenti. Le rythme est en moyenne de dix cycles par minute. La masse viscérale est transportée par glissements. Bercez pendant 30 secondes à 2 minutes.



Si vous posez les mains l'une sur l'autre, la vague peut être plus profonde, les mains réalisant toujours un déplacement rythmé sur les côtés ainsi que vers le bas-ventre. Comme les mains s'adaptent au « territoire » abdominal, la dynamique de la vague est permanente. Les bercements réalisés par les mains bien posées à plat sur le ventre apporteront des « ondes » de détente.

4 Appliquez un peu d'huile sur le ventre avec des manœuvres en cercle dans le sens des aiguilles d'une montre. Avec la main, les doigts joints, le pouce, les glissés circulaires évoluent largement sur toute la surface du ventre. Les cercles sont larges et, au fur et à mesure, se réduisent pour tourner autour du nombril avec un doigt ou avec le pouce, pour repartir en agrandissant le rayon.



Le cercle synonyme de détox

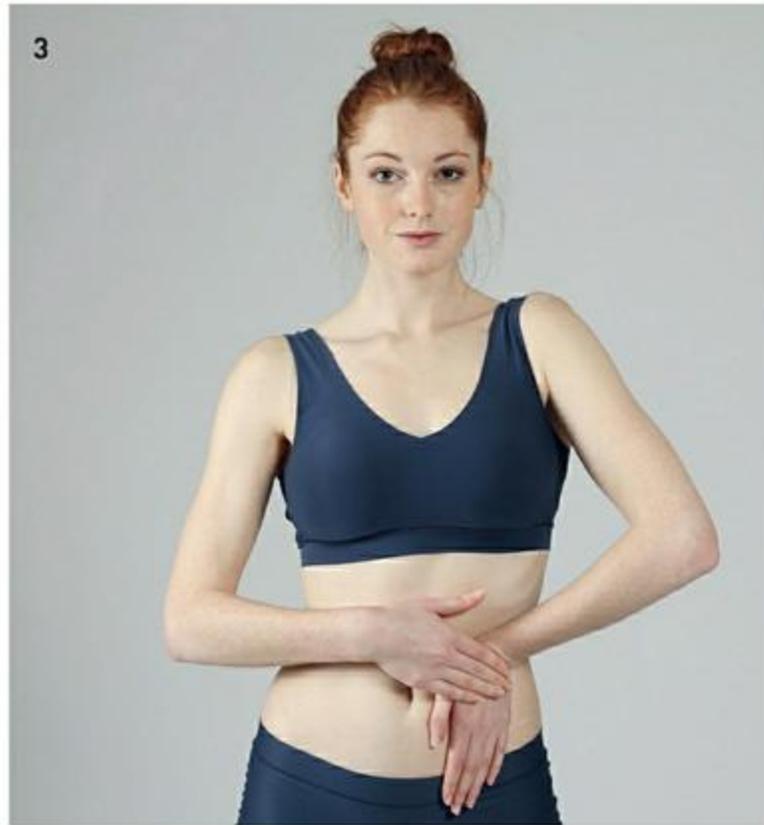
Le cercle est la manœuvre détox par excellence, il faut tourner calmement en respirant normalement, pendant 2 à 3 minutes, et en faisant évoluer le cercle.

Pompage des quadrants abdominaux

1 Effectuez un pompage avec des mouvements lents avec le tranchant de la main ou les doigts joints pour passer sous les rebords costaux. La progression est effectuée dans le sens horaire des aiguilles d'une montre.



2 Commencez à droite avec le foie et la vésicule biliaire ainsi que la branche montante du côlon.



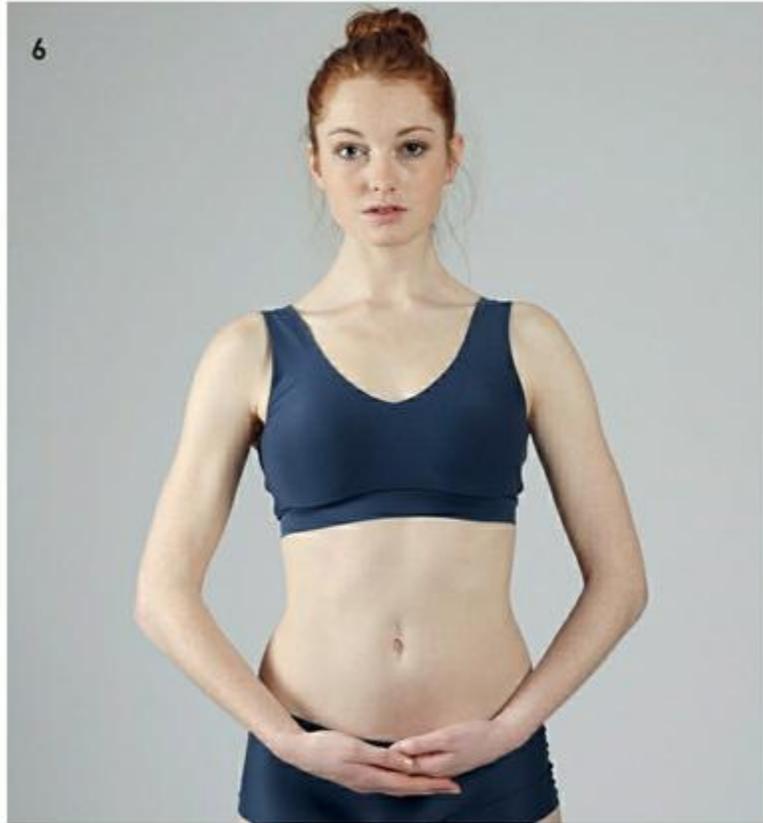
3 Poursuivez à gauche avec la branche descendante du côlon, l'estomac et la rate très en arrière.

4 Pompez ensuite le carrefour iliaque gauche, afin de décongestionner le petit bassin, la branche terminale du côlon et l'anse sigmoïde. Longez la fosse iliaque (aussi appelée le V) avec le tranchant de la main ou les doigts joints, les manœuvres étant dirigées vers le centre du ventre.



5 Les mains ouvertes, l'une dans l'autre, épousez l'arc inférieur du bassin, comme pour soutenir le bas-ventre, et réalisez des pompages en direction du nombril en exerçant des pressions horizontalement, comme pour soulever le ventre.

6 Poursuivez avec le pompage du quadrant iliaque droit, avec le bout des doigts bien réunis ou le tranchant d'une main. Cette zone correspond à la fin de l'intestin et au début du côlon.



Relâchement des tensions



1 Avec une ou deux mains posées sur le ventre, faites des vibrations, des tapotements partout sur le ventre. Maintenez les vibrations en continu afin de diffuser sur les parois souples des organes des ondes qui vont se propager dans toute la sphère abdominale, jusqu'à la colonne vertébrale. Réalisez des vibrations pendant 2 à 3 minutes, en continu, par séquences d'au moins 30 secondes à 1 minute.

Dégagement des attaches du diaphragme



1 Les doigts joints rentrent sous les rebords costaux et pénètrent à l'intérieur du ventre, de part et d'autre du plexus solaire. Respirez sur ces points d'appui et marquez quelques secondes la position avant de ressortir délicatement. Recommencez trois fois.

2 Tracez profondément et lentement les lignes costales, pour sortir du thorax latéralement vers l'extérieur : la pression est orientée en dedans, elle est ferme, parfois profonde. Réalisez au moins trois passages le long de ce bord pour dégager les points d'insertion du diaphragme.



3 Travaillez sur la région du plexus solaire par des manœuvres en cercle avec le bout des doigts. La respiration est active.



Massage du hara

1 Il s'agit de stimuler les zones réflexes du hara. Associez glissés et vibrations sur ces zones en formant un huit. Sur chaque zone, restez au moins 15 à 20 secondes.



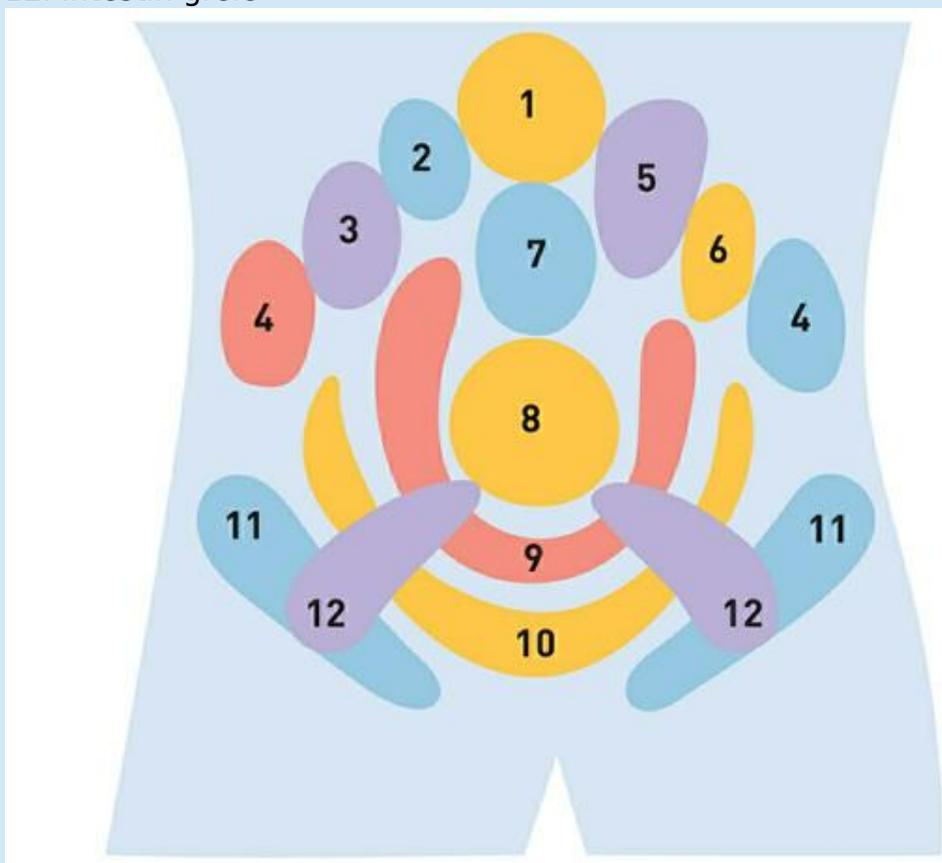
2 Réalisez des vagues, des bercements avec plus ou moins de profondeur pour calmer les effets de cette séquence. La pression s'adapte pour mobiliser les organes sous-jacents de manière à les faire glisser, les assouplir. Le mouvement de va-et-vient est lent.



3 Faites quelques cercles légers dans le sens des aiguilles d'une montre.

Un point essentiel

1. Cœur
2. Vésicule biliaire
3. Foie
4. Poumons
5. Estomac
6. Triple réchauffeur
7. Maître du cœur
8. Rate
9. Rein
10. Vessie
11. Gros intestin
12. Intestin grêle



Le hara est situé au centre des trois axes corporels, d'où l'importance de cette région dans l'équilibre, la stabilité, la mobilité et l'harmonie. Le hara correspond au centre de gravité du corps humain. Il est en lien direct avec notre système nerveux. Il joue un rôle essentiel pour notre système immunitaire puisqu'il abrite des centaines de milliards de bactéries bénéfiques pour notre organisme.

Dégagement de la masse intestinale



1 Placez les doigts tendus verticalement sur le ventre (les doigts en fourche). Réalisez des

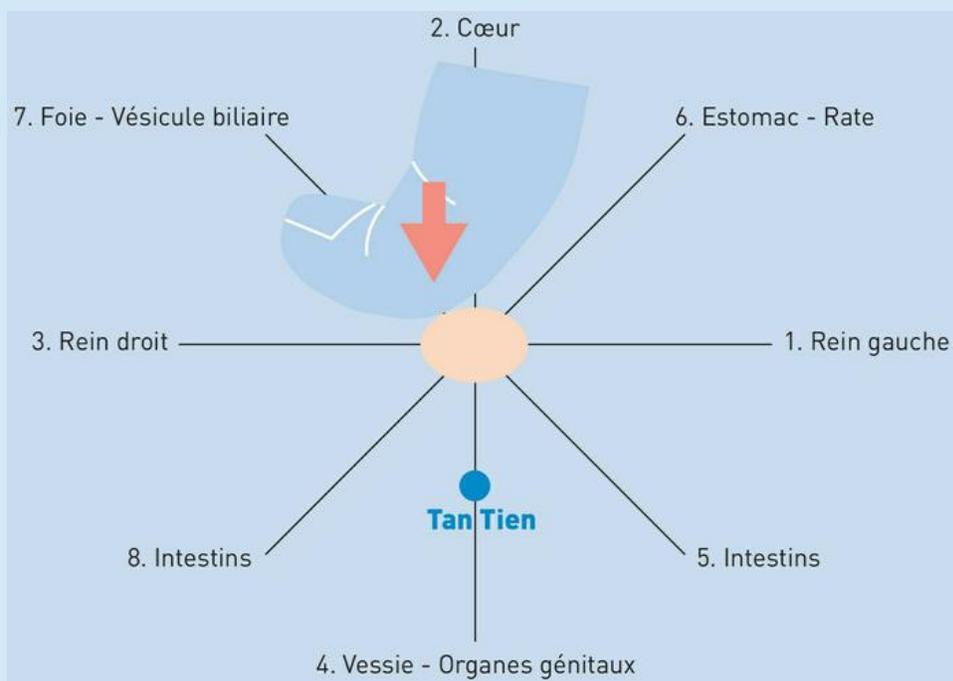
pressions progressives, avec des mouvements de va-et-vient de tous les doigts, en appuyant dans le ventre.

2 Après une dizaine de secondes sur une zone, déplacez les doigts sur une autre ligne et parcourez ainsi la surface du ventre. La dynamique de cette « fourche » à huit ou dix doigts doit être maintenue dans le temps pour dégager et mobiliser les intestins.



3 Faites ensuite des cercles larges autour du nombril pour marquer un temps de repos avant de reprendre cette séquence vive. Les manœuvres peuvent être plus profondes et plus dynamiques, ou au contraire plus lentes.

Ouvrir la porte des vents



Placez le pouce délicatement et verticalement sur les bords du nombril, et entrez doucement à l'intérieur du ventre. La manœuvre est rotative : vous effectuez des demi-cercles dans un centre puis dans l'autre. Respirez et profitez de l'expiration pour accéder plus profondément au centre du ventre.

Cette manœuvre permet de libérer les tensions inscrites profondément dans les organes.

Les manœuvres de l'ouverture de la porte des vents sont réalisées en profondeur par des traits en étoile, comme le montre l'illustration ci-contre.

DANS CE CHAPITRE

Un protocole pour soulager ses maux

•

Apaiser des gênes quotidiennes

Chapitre 16

Automassage contre la constipation, le ballonnement et les troubles menstruels

Certains maux de ventre (ballonnements, troubles menstruels, constipation, douleurs intestinales...) peuvent nous handicaper ou nous rendre la vie difficile. Les manœuvres d'automassage permettent d'apaiser les tensions amassées dans le ventre, de stimuler les organes et de diminuer les douleurs.

Les ondes et les vibrations provoquées par les répercussions autour du nombril vont, par exemple, agir sur les organes spasmés et permettre leur relâchement. Masser certaines

zones du ventre peut agir sur le bien-être du corps entier.

Pressions et glissés



1 Massez avec des petits cercles, pendant 10 secondes, la base du pubis.



2 Les doigts joints, remontez du pubis au sternum, une bonne dizaine de fois. Les mains peuvent monter alternativement sur cette ligne centrale en tracé direct ou en spirale. Respirez pendant toute cette séquence.



3 Placez votre main au centre du pubis, puis marquez une pression statique d'intensité moyenne pendant 10 secondes, puis pendant 10 secondes appliquez une pression dynamique circulaire ou une technique de ponçage.



4 Remontez à mi-distance vers votre nombril et pressez la zone de manière progressive, modérée et constante pendant 10 secondes. Cette pression est importante, car elle stimule un point qui aide à soulager les troubles digestifs, la douleur dans l'abdomen, la colite et la fatigue.



5 Placez vos mains de part et d'autre du nombril, à environ trois doigts. Massez ces zones en légères pressions circulaires, pendant une vingtaine de secondes, puis restez en pression fixe pendant une dizaine de secondes et recommencez. Respirez calmement et profondément.

6 Placez vos mains l'une sur l'autre à mi-chemin entre le nombril et le sternum. Massez ce point en légères pressions circulaires, pendant une vingtaine de secondes, puis restez en pression fixe pendant une dizaine de secondes et recommencez. Respirez calmement et profondément.

DANS CE CHAPITRE

Un protocole détox

•

Prendre soin de son ventre et des organes associés

Chapitre 17

Automassage pour la détoxification de l'organisme

Notre ventre est une zone capitale pour notre bien-être et notre santé. La zone abdominale regroupe le foie, les intestins et les reins, des organes qui filtrent naturellement les déchets du corps. Le foie est central dans l'élimination des toxines par les intestins. L'ennui est que ces derniers, très longs, fonctionnent parfois au ralenti. Certaines matières finissent par y stagner, fermenter, entraînant entre autres gaz, inconfort et, souvent, des problèmes de constipation chronique.

Préparation

1 Installez-vous en position assise, le dos et la tête relevés, les genoux fléchis.



2 Faites trois respirations profondes. Puis massez votre ventre en réalisant de petits et grands cercles dans le sens des aiguilles d'une montre pendant 2 à 3 minutes, autour du nombril et plus largement autour de la zone comprise entre les rebords costaux en haut et les ailes iliaques en bas. Cela représente entre 120 et 150 cercles.



3 Massez la zone sous le nombril et appuyez spécifiquement le point qui se trouve à quatre doigts sous le nombril.

Le point situé sous le nombril aide à soulager la fatigue et à améliorer le système immunitaire, à réduire les crampes abdominales, la constipation, les douleurs menstruelles, les maux de tête, l'insomnie.

4 Asseyez-vous Placez le pied droit sur le genou gauche, la jambe droite écartée. La main droite et la main gauche peuvent ainsi masser le muscle de

la jambe dans son ensemble, de la cheville à l'arrière du genou.

5 Imprimez à la cheville des mouvements de flexion, extension et rotation dans les deux sens, mobilisez les orteils pendant une vingtaine de secondes.



6 Abordez le tendon d'Achille et le muscle triceps avec des manœuvres de glissement de bas en haut, les doigts serrés pour favoriser le drainage des gouttières latérales du tendon d'Achille. Remontez jusque dans le corps musculaire et pratiquez un modelage doux du muscle

pendant 30 secondes. Suivez les contours du muscle, ajustez l'intensité des pressions et la vitesse des glissés.



Attention !

Le système vasculaire est fragile dans la région du talon d'Achille. Faites un massage progressif et soyez à l'écoute de vos sensations.

Massage détox via les membres inférieurs



1 Sur le dessus du pied, du bout des orteils à la cheville, parcourez tous les espaces interosseux : c'est la zone correspondant aux bronches et au thorax. Vos doigts s'installent dans les rayons du pied et glissent dans les gouttières.



2 Avec des pressions circulaires, massez les intersections des phalanges pour stimuler le réseau lymphatique pendant 30 secondes à 1 minute.



3 Sur la face plantaire, des orteils au talon, faites des glissés-pressions en va-et-vient avec un appui ferme. Massez toute la plante du pied et ses bords interne et externe pendant 1 minute.

Une zone spéciale détox

Dans la dépression entre les tendons du premier et du deuxième orteil se trouve la zone suprême de la détoxification. Elle aide le foie à faire son travail d'épuration et diminue les effets de l'intoxication. Il est recommandé de la travailler à l'approche du printemps.

4 Massez de manière très localisée sur la zone qui se trouve sur le dos du pied entre le gros orteil et le deuxième orteil. Faites une pression circulaire pendant 20 secondes, puis fixez le point en pression statique pendant 10 secondes, respirez calmement et recommencez.



5 Réalisez ensuite un massage en glissé d'intensité modérée, sur toute l'arche interne du pied. Faites ces va-et-vient 10 secondes, puis faites des percussions douces avec le bout des doigts pendant 10 secondes sur le milieu de l'arche.



Un zone pour chaque membre

La plante de pied possède des points et des zones qui correspondent aux organes et aux membres du corps. Pour stimuler certains organes, il suffit de stimuler les zones du pied associées :

- L'avant-pied et les orteils correspondent aux sinus, à la tête (gros orteil), aux poumons et au cœur.
- Le centre du pied est la zone réflexe de la sphère digestive et des reins.
- En insistant sur la région du talon, on stimule la zone réflexe du sacrum et du bas du dos.
- Sur le bord interne du pied se trouve représentée la colonne vertébrale, du gros orteil au talon.
- Sur le bord externe, les membres supérieurs et inférieurs.



6 Placez ensuite vos doigts sur l'arche et appuyez délicatement en pression circulaire pendant 20 secondes. Faites ensuite une pression statique de 10 secondes.



7 Remontez ensuite en glissant au-dessus de la cheville. À environ trois doigts au-dessus de la malléole, stimulez la zone par des mouvements circulaires.

8 Réalisez des percussions douces sur la zone pendant 10 secondes, puis exercez une pression moyenne pendant 10 secondes.

9 Massez en pression circulaire pendant 20 secondes, puis gardez la zone en pression statique pendant 10 secondes, respirez calmement et recommencez.



Attention !

Ces zones ne doivent pas être stimulées en cas de grossesse, car elles sont abortives.

b Remontez le long de la jambe pour masser le genou sur toutes ses faces avec des cercles dynamiques, puis passez dans les couloirs du tendon du quadriceps en haut de la rotule et du tendon rotulien en bas.



Se masser pour préserver sa santé



Sur le côté externe du tibia, à environ quatre doigts sous la rotule, se trouve une zone importante dans la préservation de la santé. Réalisez des percussions douces avec le bout des doigts pendant 10 secondes sur cette zone, puis exercez une pression moyenne continue pendant 10 secondes. Massez en pression circulaire pendant 20 secondes, puis gardez le point en pression statique pendant 10 secondes, respirez calmement et recommencez.

Une zone de longévité

Selon la médecine traditionnelle chinoise, le point 36E (36 : estomac ou Zu San Li) préserve la santé et prolonge l'espérance de vie. Au Japon, ce point est appelé le point des cent maladies. Il serait incontestablement le point remarquable pour prévenir les maladies. Situé sur la face externe de la jambe, il se trouve à quatre largeurs de doigts en dessous de la rotule et à une largeur de doigt du tibia sur le côté extérieur de la jambe. Le point est sensible à la pression.

En position assise, massez ce point en friction ou en pression circulaire sur les deux jambes en même temps si vous le souhaitez. Déterminez la pression qui vous convient le mieux, sans douleur trop forte ni inconfort. Idéalement, il faudrait masser cette zone 10 minutes par semaine pendant plusieurs mois.

Massage détox via les membres supérieurs

1 Massez la colonne du pouce droit et l'espace entre le pouce et l'index, la tabatière anatomique. Réalisez des percussions douces avec le bout des doigts pendant 10 secondes sur cet espace entre le pouce et l'index.



2 Pressez ensuite la zone entre l'index et le pouce. Cette zone peut être sensible, ne forcez pas et respirez calmement.



3 Massez ensuite la zone située sur l'avant-bras à trois doigts au-dessus du pli du poignet, dans le milieu du bras.

DANS CE CHAPITRE

Un protocole rapide et efficace

•

Des points de pression spécifiques

Chapitre 18

Automassage des fessiers et du dos avec des balles de tennis

Le dos est une zone stratégique de notre corps, notre vie psychique s'y reflétant par l'intermédiaire des tensions musculaires.

Cet automassage qui dure environ 15 minutes ne doit jamais provoquer des douleurs aiguës.



À savoir

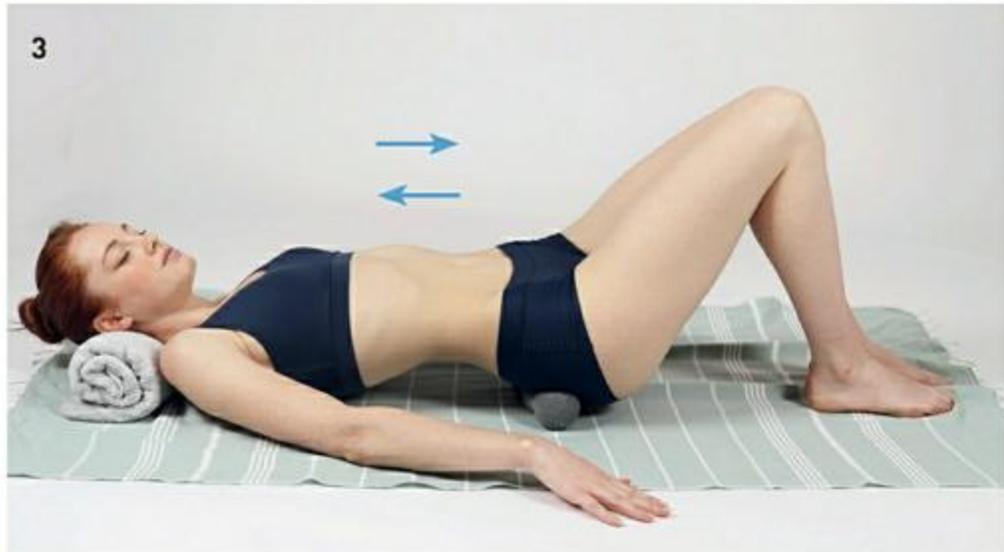
Placez dans une chaussette 3 à 4 balles de tennis, ou des balles d'une densité moins ferme. Fermez la chaussette avec un nœud. Le rouleau de massage est prêt.

Pressions

1 Allongez-vous au sol, sur le dos, sur un tapis de yoga ou plusieurs serviettes de toilette. Vos genoux sont fléchis et vos pieds posés à plat. Respirez calmement.



2 Placez les balles de tennis entre le sol et les fesses. La ceinture de balles doit se situer dans l'axe du bassin. Sous l'effet de la pression exercée par le poids du corps, les balles vont trouver leur place.



3 Déplacez le corps d'avant en arrière de façon à rouler les fesses sur les balles. Faites une dizaine de va-et-vient. Ajustez la répartition du poids et les zones à travailler.



4 Roulez le bassin sur les balles et cherchez des zones où les pressions/roulements sur les fessiers vous apportent un soulagement.

L'exercice peut être statique : sans bouger sur les balles, vous pouvez les laisser agir de 1 à 3 minutes, selon le relâchement des tensions musculaires.

5 Déplacez la ceinture de balles sous la région lombaire, puis dorsale, en veillant à ne pas rouler directement sur les apophyses vertébrales. Pour cela, laissez un espace entre deux balles pour que les apophyses épineuses soient protégées de la pression, qui doit se porter principalement sur les bandes musculaires paravertébrales, de part et d'autre de l'axe central vertébral.



6 Par des mouvements du corps en appui sur les balles, des petits mouvements de va-et-vient, montants et descendants, circulaires, latéraux, roulez sur les balles en respirant.



7 Remontez la ceinture de balles en direction des omoplates, ajustez la pression. Balancez le corps doucement de gauche à droite, d'avant en arrière. Respirez.



Des zones musculaires « sous pression », des points douloureux peuvent apparaître sous l'effet des pressions/roulements. Respirez bien, dosez la répartition du poids du corps, et une fois que vous aurez trouvé le bon endroit, vous pourrez l'automasser en profondeur.

8 Testez les balles sous la région cervicale.



9 En vous installant en position latérale, placez les balles sous la hanche et réalisez un massage en profondeur des muscles fessiers et du muscle pyramidal souvent contracturé.



DANS CE CHAPITRE

Un protocole simple pour des résultats
efficaces

•

Soulager les maux quotidiens

Chapitre 19

Automassage antistress et antifatigue

En réflexologie, on trouve sous le pied droit les zones réflexes du foie et de la vésicule biliaire, le rein droit, la branche montante et transversale du côlon, les intestins. Le pied gauche correspondant à la partie gauche du corps, on y trouve par conséquent le rein gauche, la rate, l'estomac, la branche transversale et descendante du côlon, les intestins. Cinq minutes de stimulations par pied sont nécessaires pour modifier l'état général. Restez concentré pendant cette séquence, à l'écoute de vos sensations et des différences entre vos deux pieds. Pour ce massage, utilisez une balle de tennis.

Réflexologie plantaire

1 Asseyez-vous confortablement sur une chaise. Placez une balle de tennis sous le pied droit et engagez plus ou moins le poids du corps en pesant sur la jambe droite.



2 Déplacez le pied sur la balle, du talon aux orteils, sur plusieurs axes, de façon à couvrir toute la plante du pied, en va-et-vient. Appuyez 30 secondes pour commencer, à vitesse moyenne, voire lente, avec une pression modérée.



3 Ensuite, massez en faisant rouler la balle le long de l'arche interne du pied, du talon au gros orteil, pendant 30 secondes. Cela sera bénéfique pour détendre la région de la colonne vertébrale.

4 Passez ensuite la balle sous l'avant-pied, faites-la rouler, tourner, pendant 30 secondes. Le massage est localisé sous les coussinets du bord interne du pied, sous le petit doigt au bord externe, sous le gros orteil. Appuyez plus ou moins fort pendant cette manœuvre.



5 Faites rouler la balle sous le talon en la pressant et en formant des petits ronds, pendant 30 secondes à 2 minutes.



6 Procédez de même sous l'autre pied.

7 Faites quelques pas pour apprécier les nouvelles sensations plantaires.

DANS CE CHAPITRE

Retrouver vitalité et régénération

•

Libérer les tensions

Chapitre 20

Automassage du visage

L'automassage du visage peut être une véritable pause bien-être. Ses nombreuses vertus font d'ailleurs de plus en plus d'adeptes. Stimulant et détoxifiant, il améliore la circulation sanguine, prévient l'acné et libère les tensions accumulées au cours de la journée.

Cet automassage est une toilette énergétique du visage. Il vous apportera la vitalité et régénérera votre peau.

Pressions et glissements

1 Chauffez vos mains en les frottant l'une contre l'autre quelques secondes.



2 Mettez les paumes sur les deux yeux pendant 10 secondes, trois fois de suite.



3 Avec un ou trois doigts médians, massez autour de chaque œil pendant 10 secondes.



4 Pliez les deux majeurs et tamponnez au-dessus, au-dessous et de chaque côté des yeux.

5 Avec les deux mains ouvertes, massez le visage en mouvements circulaires (sauf le nez et les oreilles).



6 Avec les index, frottez le nez depuis le bout jusqu'au haut du front, dix fois (toujours de bas en haut).

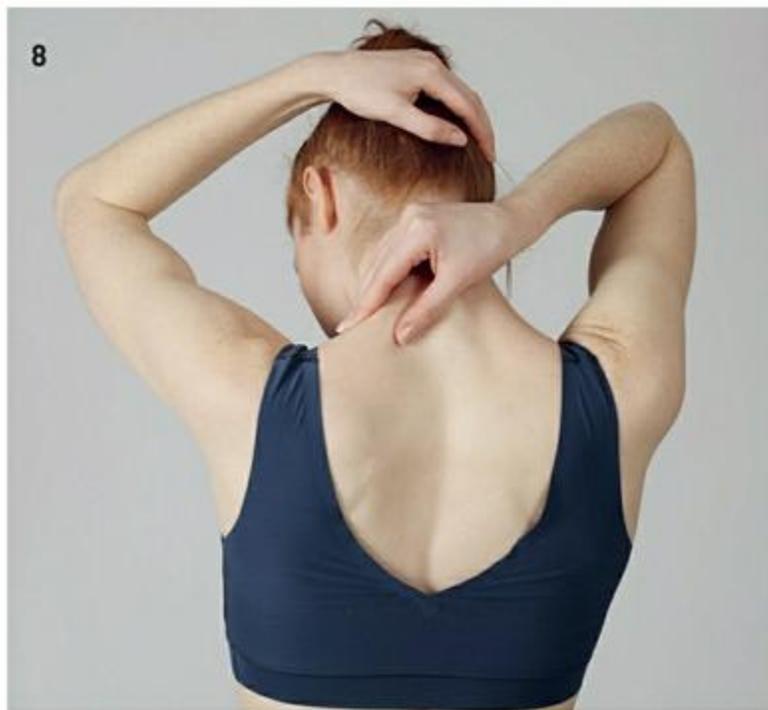


7 Ouvrez les mains et, avec le pouce et l'index, massez votre cou pendant 10 secondes.



8 Ouvrez la main droite, baissez la tête, frottez votre nuque dix fois. Faites de même avec la main

gauche.



9 Avec les doigts de chaque main, grattez-vous vingt fois la tête en allant du front à la nuque.



b Claquez des dents la bouche fermée. Puis faites tourner la langue à l'intérieur de la bouche trois fois pour saliver et avalez la salive.

Massez-vous le cou !

Le massage du cou remonte le moral, donne du courage, est antidépresseur et détend la nuque et les cervicales. Il prévient les rhinites et les torticolis.

Sommaire

[Couverture](#)

[Je pratique le massage et l'automassage pour les Nuls](#)

[Copyright](#)

[À propos des auteurs](#)

[Introduction](#)

[Icônes utilisées dans ce livre](#)

[Partie 1. Introduction au massage](#)

[Chapitre 1. Le massage, une clé du bien-être](#)

[Le massage permet de réduire les spasmes et de soulager les tensions musculaires](#)

[Le massage améliore l'efficacité du système immunitaire](#)

[Le massage améliore la circulation sanguine](#)

[Le massage accélère la guérison des tissus](#)

[Le massage aide à garder une peau jeune et saine](#)

[Le massage reconforte](#)

[Le massage engendre une profonde relaxation](#)

[Chapitre 2. Le corps, une machine complexe](#)

[De quoi est constitué notre corps ?](#)

[Le corps et la récupération énergétique](#)

[La Terre et le corps : deux entités énergétiques en mouvement](#)

[Le corps et les émotions qui l'affectent](#)

[Chapitre 3. Les préparations au massage](#)

[L'emplacement](#)

[L'installation](#)

[Une ambiance parfaite dans un cadre adéquat](#)

[Le recours aux huiles](#)

[Partie 2. Les bases du massage](#)

[Chapitre 4. Quelques règles indispensables](#)

[Règle n° 1 : « Respirez »](#)

[Règle n° 2 : « Restez décontracté »](#)

[Règle n° 3 : « Lâchez prise »](#)

[Règle n° 4 : « Cessez de penser, et commencez à être »](#)

[Règle n° 5 : Un massage ne doit pas être douloureux](#)

[Règle n° 6 : « Écoutez vos émotions »](#)

[Règle n° 7 : « Vous commandez »](#)

[Chapitre 5. Toutes les manœuvres de massage](#)

[La main, le meilleur outil](#)

[Pour bien masser, il faut connaître ses gammes](#)

[Les manœuvres de base](#)

[Chapitre 6. Les mauvaises manœuvres](#)

[Les contre-indications](#)

[Les zones sensibles](#)

[Partie 3. Le massage en pratique](#)

[Chapitre 7. Les grands principes pour bien masser](#)

[Les règles de base pour donner un massage](#)

[Le DREAM : le massage à 5 dimensions](#)

[Chapitre 8. Les massages du monde](#)

[Le Chi Nei Tsang](#)

[Le Nuad Boran](#)

[Le shiatsu](#)

[Le massage suédois](#)

[Le massage balinais](#)

[Dien Chan](#)

[Kobido](#)

[Bambou massage](#)

[Chapitre 9. Un protocole complet de massage](#)

[Partie 4. L'automassage en pratique](#)

[Chapitre 10. Les bases de l'automassage](#)

[Les exercices préparatoires](#)

[Chapitre 11. Mini-séance complète d'automassage](#)

[Chapitre 12. Automassage contre la fatigue, le burn-out, les douleurs cervicales et la tête lourde](#)

[Chapitre 13. Automassage pour améliorer la circulation sanguine et lymphatique](#)

[Chapitre 14. Mini-séance anticellulite](#)

[Chapitre 15. Automassage pour fortifier le système digestif et libérer les émotions](#)

[Chapitre 16. Automassage contre la constipation, le ballonnement et les troubles menstruels](#)

[Chapitre 17. Automassage pour la détoxification de l'organisme](#)

[Chapitre 18. Automassage des fessiers et du dos avec des balles de tennis](#)

[Chapitre 19. Automassage antistress et antifatigue](#)

[Chapitre 20. Automassage du visage](#)