

LE MASSAGE



EN PRATIQUE

GCV MULTIMEDIA

AVERTISSEMENT

**Cet ebook fait l'objet de droits réservés.
Sa vente est soumise à l'obtention d'une licence
de vente numérique.**

Cette licence vous donne le droit de revendre ce livre en version numérique sur internet sous réserve du respect des 3 conditions suivantes :

- Ne pas en modifier le contenu ;
- Ne pas faire de spam pour le vendre.
Le spam se définit comme l'envoi d'un courrier électronique non sollicité à une ou des personnes qui ne vous connaissent pas.
- Ne pas le vendre sur des sites d'enchères (tels que Ebay ou autres)

Si vous souhaitez connaître les conditions d'obtention d'une licence numérique de vente ou signaler un abus, vous pouvez nous contacter à l'adresse suivante :

<mailto:contact@gcv-multimedia.net>

SOMMAIRE

Avant – propos	4
Quelques infos pour débiter	5
Un point sur les huiles	6
Les principales techniques illustrées	7
Protocole de massage	16

AVANT PROPOS

Le massage est une technique ancestrale de bien-être, de relaxation et de dynamisation.

Dans de nombreuses sociétés il fait partie du quotidien au même titre que le bain, le repas ou la nuit de repos.

Il possède de nombreuses vertus : il remue nos liquides corporels permettant un meilleur drainage, il stimule nos récepteurs sensitifs, détend nos muscles, relâche nos tensions et nous place en état de relaxation.

Le massage, trop souvent connoté comme érotique, retrouve actuellement ses lettres de noblesse et constitue une fantastique méthode de bien-être.

Grâce à cette ebook, retrouvez les principales techniques du massage californien en image. Pratiquez simplement et rapidement un massage bienfaisant avec une méthode didactique à la portée de tous !

Massez vous en famille, entre amis, après le sport, avant un sauna...



Quelques infos pour débiter...

« Un esprit sain dans un corps sain... » ou comment le massage s'intègre dans une démarche de bien-être et de santé.

La sédentarité, la pléthore alimentaire, la pollution... autant de facteurs qui déséquilibrent notre fragile balance interne avec, par la suite, l'installation de surcharges (pondérales mais aussi toxiques...) puis la mise en place de pathologies plus graves...

Le massage permet un travail sur différents aspects : un brassage des liquides corporels, une relance énergétique, une détente psychique, une ouverture du cœur...

C'est une technique de grand intérêt pour le naturopathe mais elle ne doit pas rester l'outil de certains érudits...

Cet ebook ouvre les techniques de base du massage à tous.

Le massage est une technique formidable de bien-être, de découverte de l'autre, de soi... Un véritable outil d'hygiène vitale.

Un point sur les huiles

Le massage est indissociable de l'utilisation d'huile.
Nous allons faire le point pour pouvoir pratiquer simplement,
à moindre coût un massage à l'huile.

Préférez pour commencer les huiles de massage toutes prêtes : Weleda en pharmacie, Kneip...

Il est possible, et même recommandé, d'utiliser (pour une pratique plus personnalisée) les huiles végétales biologiques auxquelles il est utile de rajouter des huiles essentielles. (un ebook est consacré aux huiles essentielles).

La plus intéressante est celle de **SESAME**. Elle possède une excellente fluidité et est d'un rapport qualité-prix intéressant.

Voici quelques mélanges à préparer:

Relaxant : Sur une base d'huile de sésame (10ml) ajoutez 25 gouttes (1ml) d'huiles essentielles de Lavandula vera ou de lavandin.

Détente des muscles : Sur une base d'huile de sésame (10ml) ajoutez 25 gouttes (1ml) d'huiles essentielles de Gaultheria procumbens

Dynamisation : Sur une base d'huile de sésame (10ml) ajoutez 25 gouttes (1ml) d'huiles essentielles de Ravensara aromatica.

Attention testez auparavant les huiles utilisées par une trace sur les poignets : attendre 2 à 3 heures.

En cas de réaction allergique consultez votre médecin.

Les principales techniques

Nous allons voir, pas à pas les principales techniques utilisables par tous.

Dans un premier temps il est utile de se familiariser avec ces techniques de façon rigoureuse. Puis la pratique aidant, vous pourrez donner libre cours à votre ressenti et expérimenter vos propres mouvements.

Voici l'éventail des techniques présentées :

1) L'effleurage : pour préparer nos récepteurs

2) La « pression-glissée » : pour dynamiser

3) Le pétrissage : pour remuer les liquides

4) Les étirements : pour détendre les muscles

5) Les torsions : pour « essorer » les toxines

6) Les ponçages : pour dégager les noeuds

7) Les vibrations : pour relaxer

8) Les percussions : pour revitaliser

**Ces techniques sont suffisantes
pour pratiquer un massage
« néo-californien » de qualité !**

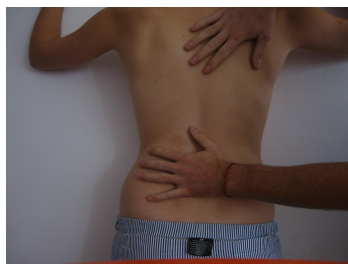
Les principales techniques

1) L'effleurage

L'effleurage permet d'étaler convenablement l'huile sur toutes les parties du corps à masser. C'est un temps de préparation des récepteurs sensoriels.

La technique : décrire de larges cercles enveloppant en prenant soin de bien étaler l'huile. La pression est légère les mouvements sont larges.

Pensez à enduire toutes les parties du corps que vous souhaitez masser par la suite. Même si elles ne le seront que plus tard on veillera à les couvrir pour éviter de prendre froid.



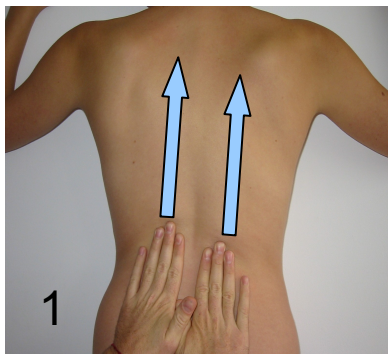
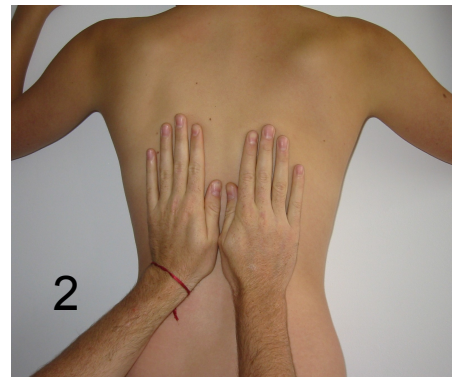
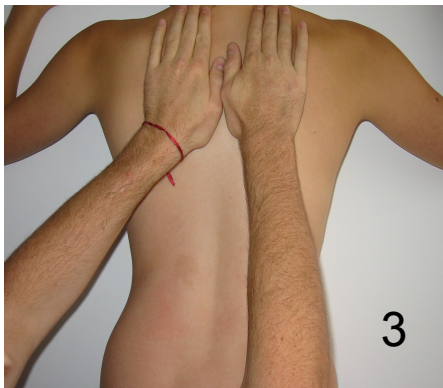
Enduire d'huile largement et
généreusement toutes les parties du corps
à masser

Les principales techniques

2) *La pression glissée*

La pression glissée est beaucoup plus appuyée que l'effleurage, elle permet d'entrer à proprement parler dans le massage en mobilisant plus profondément les masses musculaires.

La technique: la pression glissée s'effectue principalement sur des zones musculaires importantes (de chaque côté de la colonne, les cuisses, les mollets, le torse...). Il s'agit de glisser de manière rectiligne avec les 2 mains tout en appuyant fermement.



Pression glissée de
chaque côté de la
colonne

Les principales techniques

3) Le pétrissage

Le pétrissage permet de mobiliser en profondeur les masses musculaires et de remuer puissamment les liquides internes

La technique : Il s'agit de sélectionner les masses musculaires importantes (fessiers, trapèzes, mollets, épaules, cuisses...) et d'imprimer un mouvement de pétrissage, comme une pâte à pain.

Il ne faut pas hésiter à chercher en profondeur, comme des « pattes de chats » sur un pull-over.



Pétrissage de l'arrière
de la hanche

Pétrissage des
trapèzes

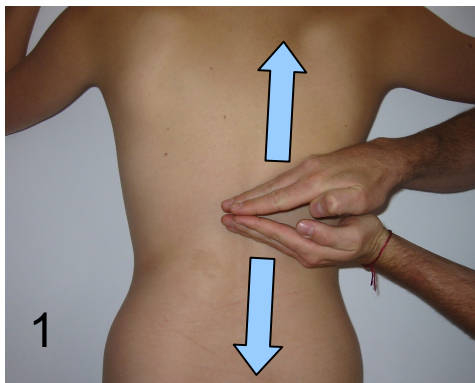


Les principales techniques

4) Les étirements

Les étirements permettent de détendre une zone musculaire.

La technique : Etirer une portion (bras, jambe, dos...) en partant de son centre avec les 2 mains et en les écartant progressivement et puissamment comme 2 pressions glissées contraires.

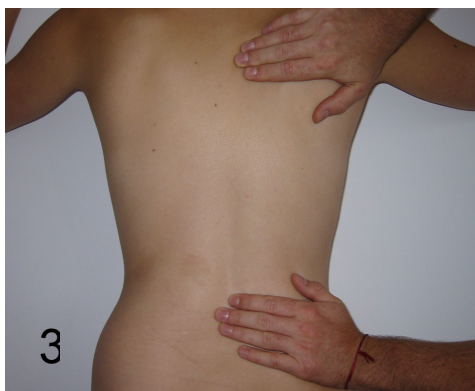


Partir du centre
du dos

Etirement de chaque
côté de la colonne



Puis pression
glissée jusqu'aux
extrémités

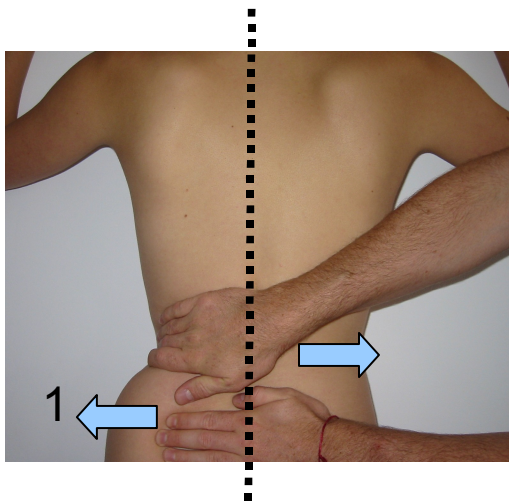


Les principales techniques

5) Les torsions

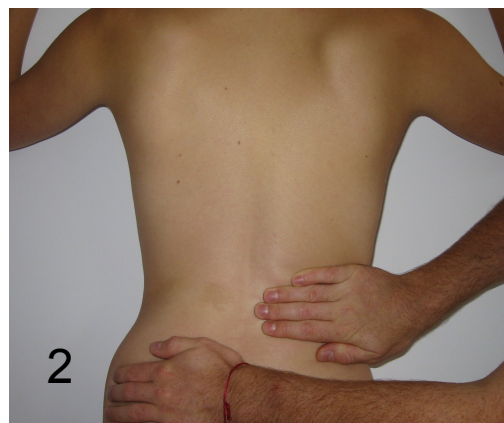
Les mouvements contraires de la torsion permettent
« d'essorer » une zone de ses toxines.

La technique : Faire des pressions glissées de part et d'autre d'un axe (jambe, dos, bras...), comme les « brûlures indiennes » de nos enfances...



Torsion du bas du dos

Axe de torsion



Les principales techniques

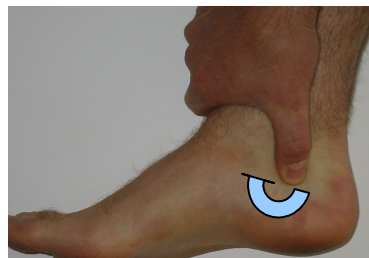
6) Les ponçages

Les ponçages permettent de dégager les noeuds et les tensions accumulées sur un point précis.

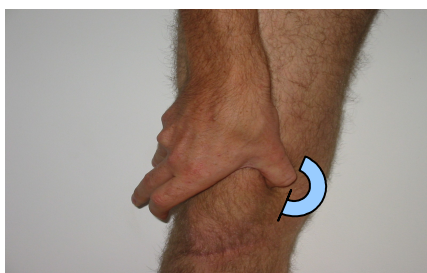
La technique : Cherchez les points douloureux et « poncez » les en profondeur: de part et d'autre de la colonne, les pieds, les mains, les omoplates... Le ponçage s'effectue avec le pouce, par des mouvements circulaires et profonds sur une zone très précise.



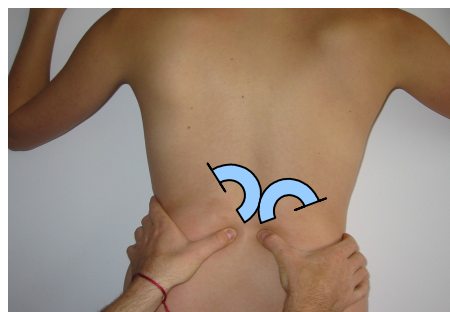
Ponçage
de la
cheville



Ponçage de part et
d'autre de la
colonne vertébrale



Ponçage du genou



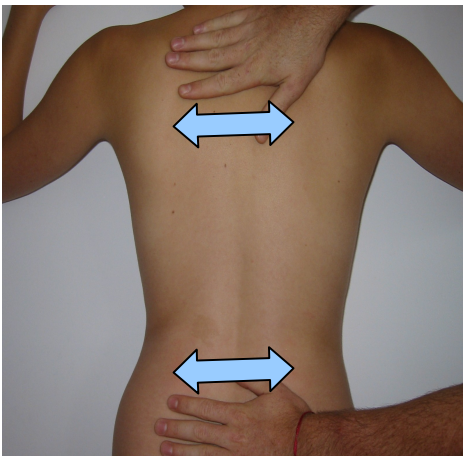
Les principales techniques

7) Les vibrations

Les vibrations permettent généralement de clore un massage en relaxant.

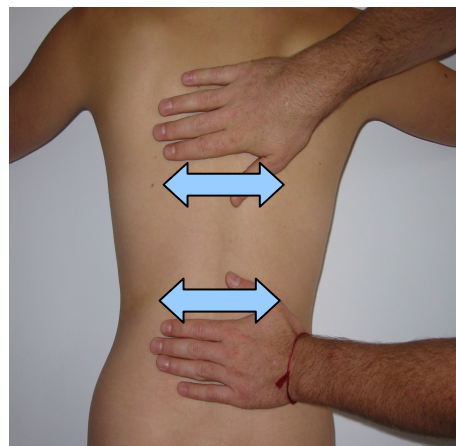
La technique : Choisissez un secteur à vibrer et imprimez de légers mouvements de manière à entraîner le corps dans un mouvement régulier et doux.

Exemple: pour le dos placer une main entre les omoplates et l'autre sur le sacrum (haut des fesses).



Vibration par le dos,
les mains restent bien
en place

Imprimez de légers
mouvements de balancier
pour entraîner doucement
le corps de votre
partenaire



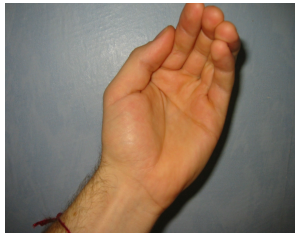
Les principales techniques

8) *Les percussions*

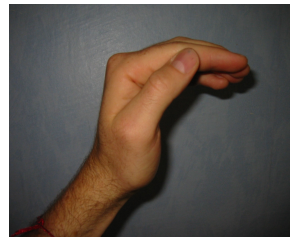
Les percussions permettent de dynamiser et de vitaliser.
A utiliser en cas de tonification
et non dans une optique de relaxation.

La technique : Mettez vos mains en coques (voir photo) et tapoter l'ensemble du corps de votre partenaire. Des variantes existent avec la tranche de la main ou les poings semi-fermés (les poignets restent bien souples pour éviter de faire mal !!!)

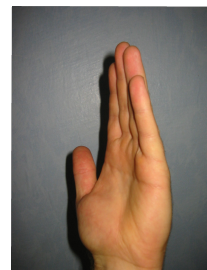
Attention: éviter de tapoter le visage, le ventre, les seins...



Main en
« coque »



Poing
semi-fermé



Tranchant
de la main

Protocole de massage

Vous connaissez désormais les principales techniques du massage. A vous de vous lancer à présent !!!

Quelques conseils préalables :

- Pensez à bien chauffer la salle
- Veillez à maintenir vos ongles bien courts...
- Pensez à remettre de l'huile aussi souvent que nécessaire
- Recouvrez d'une couverture les zones en attente de massage et celles déjà massées
- Masser sur une table de massage ou au sol avec des tapis
- Faites confiance à votre ressenti, **le tout est de connaître les bases puis d'inventer ses propres mouvements**

PROTOCOLE de massage :

L'essentiel est de faire selon son ressenti mais en pratique un protocole peut vous aider!

Les étapes : **DOS ► JAMBES (arrière) ► JAMBE (devant) ► VENTRE+ BRAS + MAINS ► VISAGE**

Pour chaque partie, il suffit de suivre le cycle des techniques 1 à 7 (+ 8 en cas de revitalisation) en prenant 2 à 3 minutes par technique.

**Attention pour les partie plus délicates (visage et ventre)
on évitera d'appliquer les techniques en force !
Préférez l'effleurage doux, le pétrissage doux plutôt que
les vibrations, étirements, torsion et percussions!**

C'est à vous !!