Art-Massage

École de Massothérapie

Au même titre qu'une oeuvre musicale, littéraire ou cinématographique, ce document est protégé par les droits d'auteur.
Cette Oeuvre est strictement réservée à un usage privé. Toute distribution, reproduction ou diffusion d'une partie ou de l'ensemble de ce matériel est strictement interdit.
Tous les contrevenants se verront poursuivre en justice.

- **Toute reproduction interdite sans l'autorisation de l'auteur.**
- **Tous droits réservés**

© Copyright, Tous Droits Réservés 2009-2020 Art-Massage

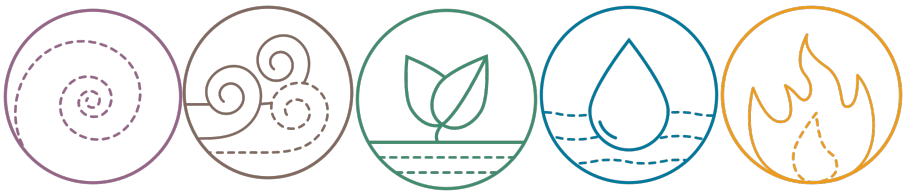
Art-Massage

École de Massothérapie

Atelier - Formation

Le Massage Crânien Indien

Secret de l'Ayurveda



www.Art-Massage.ca

Art-Massage
École de Massothérapie

Massage Crânien Indien

Harmonisation et Éveil...

Introduction *Ayurveda, Abhyanga, Shirodhara, Dosha et Points Marma...*

Le Massage Crânien Indien provient d'une technique de guérison Ayurvédique ancienne, remontant à plus de quatre millénaires.
Ce massage agit sur les trois chakras supérieurs
Vishudda (Chakra de la Gorge),
Ajna (Chakra du 3ème Oeil) et
Sahasrara (Chakra de la Couronne).

Il peut être employé pour établir une harmonie physique, pour guérir, pour donner de la vitalité et pour la simple relaxation traditionnelle.

Il est le **Divin Secret de l'Ayurveda**.

Le Massage Crânien Indien est un massage faisant partie des nombreux massages de base de l'Ayurveda.

C'est un soin très populaire étant donné sa simplicité et son efficacité extraordinaire.
Il purifie, régénère et stimule l'**élimination des toxines**. Cela permet d'agir sur les maladies des yeux, des oreilles, de la tête et du cuir chevelu (cheveux)…

© Copyright - Droits Réservés Art-Massage 2009-2018

Il agit de façon spectaculaire et en profondeur sur le stress, l'anxiété, les insomnies, les difficultés de concentration, l'épuisement mental en restaurant la force et l'**équilibre du système nerveux**.

Il procure un profond apaisement d'une façon toute douce et non intrusive.

Il **équilibre le système hormonal** par son action sur les glandes hypophyse et hypothalamus.
Celle qu'on nomme parfois la « glande maîtresse » commande toutes les autres glandes endocrines de notre système hormonal et son état est d'une grande importance dans l'**équilibre de l'humeur**.

Enfin, c'est un **traitement de beauté** particulièrement efficace pour les cheveux, leur redonnant Force et Lumière.

L'**Ayurveda** est une forme de médecine traditionnelle originaire de l'Inde également pratiquée dans d'autres parties du monde Asie du Sud et Sud-Est).

© Copyright - Droits Réservés Art-Massage 2009-2018

L'Ayurveda आयुर्वेद

L'**Ayurveda**, ou encore **Médecine Ayurvédique** –, la « science de la vie », de ***āyus*** (vie) et ***veda*** (science, ou connaissance) – puise ses sources dans le ***Véda*****,** ensemble de textes sacrés de l'Inde antique.
En l'occurrence, il s'agit d'une approche médicale holistique datant de la civilisation védique et toujours en vigueur aujourd'hui.

Ayurveda, La médecine des Cinq Éléments

Universelle…
La médecine traditionnelle, complémentaire et parallèle dont fait partie la médecine ayurvédique l'est sans aucun doute, à bien des égards.

À commencer par la part qu'elle occupe dans l'offre de soins, en Afrique, en Asie mais aussi, de plus en plus, dans les pays développés.

Selon l'Organisation mondiale de la santé, le pourcentage de la population ayant eu recours au moins une fois à la médecine traditionnelle se chiffre à 70% au Canada, 75% en France et 42% aux États-Unis.

Universelle, la médecine ayurvédique l'est aussi dans sa philosophie.

Elle considère en effet le corps comme un reflet de l'univers et des cinq éléments : l'air, l'éther, le feu, la terre et l'eau.

Chaque individu est une synthèse de ces doshas ou éléments, dont le moindre déséquilibre favorise l'apparition d'humeurs néfastes, de maladies et d'affections.
Le régime alimentaire est la pierre angulaire de l'ayurvéda, mais les plantes médicinales et les thérapies comme l'acupuncture et le massage ont également la part belle.

En Inde, depuis novembre 2014, elle est promue par le ministère du Yoga fondé par le Premier ministre Narendra Modi.

L'**Ayurvéda** est le Système Médical Traditionnel de l'Inde. Il est *le plus ancien système médical* complet. Une vision plus globale de la philosophie et de la spiritualité se développe présentement et la popularité en Occident s'accroit.

© Copyright - Droits Réservés Art-Massage 2009-2018

La sagesse ancienne englobant le yoga et la méditation est confirmée de plus en plus par la recherche moderne.
L'**Ayurvéda** vieille de 5 000 ans, a exercé une forte influence sur nombreux système de médecine, de la Grèce antique à la médecine traditionnelle chinoise. Elle est basée sur une compréhension profonde se rapportant au corps, au mental et à l'esprit humain. Autrefois nous étions en harmonie avec le monde végétal et les cycles de la nature. La connaissance était façonnée par un mode de vie en interaction avec les éléments naturels.

Le terme Ayurveda vient du sanskrit: **Ayur = Vie** **Veda = Connaissance**

L'Ayurveda demeure une forme de Médecine encore très présente et reconnue comme telle par l'Organisation mondiale de la santé. En Occident, Elle est considéré comme une médecine alternative.

Le but de l'Ayurveda est triple : le **Maintien de la Santé**, la **Guérison des Maladies** et la **Réalisation de Soi**.

© Copyright - Droits Réservés Art-Massage 2009-2018

Qu'est-ce que la Médecine Ayurvédique ?

Ayurvéda signifie « connaissance de la vie ».

À la fois médecine et art de vivre, son objectif est d'atteindre la parfaite santé en associant l'équilibre du corps et de l'esprit.
Contrairement à la médecine occidentale dont l'objectif est de s'occuper de la santé physique ou mentale, l'Ayurvéda, médecine indienne, va plus loin et vise à élever chaque aspect de la vie à un niveau supérieur (relations personnelles, croissance spirituelle, satisfaction au travail…)

Son principe directeur est que l'esprit régit le corps et l'entraine soit vers la maladie soit vers la santé.

L'équilibre recherché par la mise en pratique des techniques ayurvédiques visent à nous guider vers ce monde intérieur dans lequel la guérison se produit.

Au-delà du corps physique, solide, et concret tel que nous le connaissons, il existe un corps invisible que l'on appelle aussi **corps quantique ou vibratoire** où tous les organes ont leur équivalent.

L'Ayurveda est une technologie permettant de contacter ce niveau quantique à l'intérieur de nous-mêmes.

YogaYam. Always Follow your heart. Always.

Tout ce que nous pensons et faisons prend sa source à l'intérieur du corps quantique pour émerger ensuite à la surface de la vie.

L'Ayurveda décrit l'être humain comme étant composé des cinq *Mahabhutas* (les cinq éléments), des trois doshas (les énergies de base du vivant), des sept dhatus (les tissus) et des seize *shrotas* (les canaux qui véhiculent les doshas à travers tout l'organisme).

© Copyright - Droits Réservés Art-Massage 2009-2018

Le seul Remède à la Maladie..

..est la Connaissance de soi.

LES 5 ÉLÉMENTS

VAYU — **L'Air:** Mouvement - Direction - Changement - Sec

AKASHA — **L'Espace:** Communication - Éthérique - Léger

TEJAS ou **AGNI** — **Le Feu:** Lumineux - Chaleureux Transformation

JALA — **L'Eau:** Fluidité - Frais - Humidité - Onctueux

PRITHVI — **La Terre:** Solidité - Stabilité - Matière - Lourd

© Copyright - Droits Réservés Art-Massage 2009-2018

Les Mahabhutas

Les *cinq grands éléments* qui forment l'univers tout entier y compris le corps humain sont :

- *Akasha*: l'espace
- *Vayu*: l'air
- *Agni* ou *tejas* : le feu
- *Jala* ou *Ap: l'eau*
- *Prithivi*: la terre

Selon l'Ayurveda, nous faisons partie intégrante du cosmos et les éléments primordiaux qui constituent l'univers nous imprègnent également en tous points. Ces cinq éléments ne doivent pas être compris au sens littéral mais représentent les *notions* d'espace, de mouvement, de chaleur, de flux et de solidité.

Les Doshas

Les **doshas** sont, dans l'ayurvéda, trois énergies vitales ou « humeurs » combinant un ou plusieurs des « cinq éléments » (eau, air, feu, terre, akasha ou éther) et responsables des processus physiologiques et psychologiques.

Leur déséquilibre est considéré comme la cause des maladies.
Au nombre de trois, ils sont appelés :

- *Vāta* : l'énergie cinétique, composé par les éléments air + éther (akasha)
- *Pitta* : l'énergie de transformation, composé par les éléments feu + eau
- *Kapha* : l'énergie de cohésion, composé par les éléments terre + eau

Le ou les doshas dominants chez l'individu déterminent ses tendances, ses forces et ses faiblesses.

© Copyright - Droits Réservés Art-Massage 2009-2018

Le vaidya, le médecin ayurvédique, conseille au patient un style de vie en accord avec sa *prakriti* — son type ayurvédique, mélange des trois doshas — notamment un régime qui lui est bénéfique en l'harmonisant avec l'univers.
Ce régime est établi selon le dosha majoritaire de chacun et tient compte des rythmes naturels (les six saisons indiennes, les différentes heures du jour, etc.), eux-mêmes sous l'influence des *doshas*.
Les aliments sont classifiés selon leurs caractéristiques (amer, acide, piquant, sucré, salé et astringent) et leur impact positif ou négatif sur le dosha afin d'être combinés de manière à restaurer leur équilibre.

Ainsi, *vata* est plus enclin aux goûts salés, acides et sucrés, *pitta* préfère les goûts sucrés, amers, astringents, et *kapha* les goûts piquants, amers et astringents.

Les huiles en Médecine Ayurvédique

L'ayurvéda exploite beaucoup l'usage externe des huiles médicinales ainsi que la capacité naturelle de la peau à absorber les nutriments. Les huiles ont l'avantage de pénétrer les parois cellulaires et donc atteindre des endroits non-vascularisés comme les articulations. Pour choisir des ingrédients qui conviennent à nos besoins, il faut connaître la nature ayurvédique (*prakriti*) ainsi que l' état de santé actuel (*vikriti*) du client, tous deux exprimés en terme de « *doshas* ».

Par conséquent, **la massothérapie ayurvédique** ne serait pas complète sans l'apport de ses huiles spéciales qui regorgent de substances thérapeutiques issues des plantes médicinales. Différentes formules sont utilisées pour différentes personnes, en fonction de leur nature individuelle et de leur état de santé.

© Copyright - Droits Réservés Art-Massage 2009-2018

L'Huile de Sésame

Les enfants qui ont lu les Contes des Mille et une Nuits se souviennent avec délice du fameux « Sésame, ouvre-toi », cher à Ali-Baba.
La popularité du sésame est multiple. Son parfum réjouit la salade, accompagne le pain aux céréales…
Mais son utilisation dépasse largement le cadre culinaire !
Ses aspects spirituels et thérapeutiques remontent à la nuit des temps.
En Inde, les graines de sésame mènent dit-on vers l'immortalité, on leur prête des vertus de rajeunissement.
Depuis près de 5000 ans, l'Inde Ayurvédique multiplie les traitements à l'huile de sésame.

Qu'il s'agisse du Massage Shirodhara, du Massage Abhyanga, du Massage Crânien Indien ou du Panchakarma purificateur, l'huile de sésame sert de base à la farandole de soins.
Additionnée d'herbes ou d'huiles essentielles, elle a d'excellents effets dans de nombreuses pathologies.

Antioxydante, elle regénère les cellules, possède des propriétés anti-infectieuses, voire cicatrisantes.
Les « druides » ayurvédiques l'apprécient particulièrement parce qu'elle conserve toutes ses propriétés une fois chauffée, ce qui est loin d'être le cas de la plupart des huiles.
Pour en venir aux fondamentaux ayurvédiques, l'huile de sésame est très équilibrée et agit positivement sur les trois doshas : elle équilibre très nettement Vata (en combattant la sécheresse des tissus), stimule Pitta (elle réchauffe l'organisme) ainsi que Kapha (elle stabilise les énergies).

Comme son nom générique l'indique (Sesamum Indicum), le sésame est une plante originaire de l'Inde, de la famille des pédaliacées.

Elle a besoin de chaleur pour s'épanouir, aussi la trouve-t-on essentiellement dans les contrées tropicales.

© Copyright - Droits Réservés Art-Massage 2009-2018

Le sésame est aujourd'hui produit en Asie du Sud-Est, en Afrique et même en Amérique du Sud.

Sa graine est tantôt couleur ivoire, tantôt brune.

Ses richesses sont une véritable corne d'abondance.
On a ainsi répertoriées : calcium, cuivre, magnésium, fer, zinc, phosphore, potassium, vitamines B9, B6 et E.

© Copyright - Droits Réservés Art-Massage 2009-2018

L'utilisation thérapeutique de l'huile de sésame trouve à s'exprimer à toute heure de la journée. Elle vous ravira le visage dès la toilette du matin, comme lotion apaisante ou pour calmer le feu du rasage.

L'huile fera le bonheur de votre épiderme et favorisera son élasticité.
C'est la meilleure façon de prévenir les rides, voire de les atténuer lorsque le temps les a déjà formées.
Vous en retrouverez votre peau de bébé !

Indications Thérapeutiques:

Que le poil vienne à blanchir, l'huile de sésame est là qui veille. Elle dissuade la chevelure de grisonner. Une ou deux fois par semaine, une bonne friction du crâne préservera les nuances capillaires de vos 20 ans. Les cheveux abîmés retrouveront brillance et volume.

L'huile de sésame fortifie les cellules en profondeur ! Au-delà de la peau, elle nourrit tous les tissus, jusqu'aux ongles et au tissu osseux.
Les troubles cardio-vasculaires profitent eux aussi des bienfaits de l'huile de sésame, « en modifiant favorablement le rapport entre le bon cholestérol et le mauvais ».

L'anxiété, l'angoisse et la fébrilité reculent face aux vertus de l'huile bienfaisante. Par son action sur le cerveau, elle soigne la dépression et favorise la mémoire. Une goutte quotidienne dans chaque narine favorise la bonne lubrification des sinus, ainsi que le sourire et la sérénité.

Elle apaise et permet à l'organisme de lutter avec plus de force contre les agressions de tous ordres. L'huile de sésame est tonique !
Elle convient à toutes les peaux et à tous les âges, aux enfants comme aux patriarches. Sauf allergie bien entendu, ce qui est peu fréquent il est vrai auquel cas rabattez-vous sur l'huile d'olive ou de pépin de raisin pour chouchouter vos cellules. Si la peau est sèche ou irritée, l'huile de sésame est très conseillée – ainsi que le fait de mâcher consciencieusement sa nourriture, on ne le souligne jamais assez.
Enfin, l'huile de sésame est légèrement laxative, prévenant les fréquents soucis de constipation.

© Copyright - Droits Réservés Art-Massage 2009-2018

Le Massage Crânien Indien

Compagnon de l'Abhyanga et du Massage Shirodhara, c'est le Secret de L'Ayurveda
Ce massage pratiqué souvent à l'huile tiède permettra un lâcher-prise et une relaxation des plus profondes.
Cette relaxation sera favorisée par les huiles spécifiques employées durant le massage.

C'est un pur délice, une porte vers l'Éveil Spirituel. La Réalisation…

Beaucoup de gens n'arrivent vraiment à se détendre que quand ils relâchent la zone située au-dessus de la nuque.
Le crâne , la nuque, trapèze, front, oreilles sont des zones privilégiées pour relâcher la tension accumulée depuis parfois des mois. Ce massage crânien se concentre sur les trois principaux chakras, l'esprit, le corps et les émotions, qui régulent l'énergie du corps.
Le Massage du crâne, réduit le stress, les tensions musculaires, la fatigue, stimule la circulation sanguine du crâne, nourrit les racine capillaires, améliore également leur texture et stimule leur pousse.
Réduit les maux de tête, améliore le sommeil, la tension sanguine et nerveuse, augmente la concentration et la productivité, soulage le stress émotionnel, éclaircit les idées et calme l'esprit.
Ce message s'effectue avec une huile chaude de Sésame ou d'huile de Coco selon les besoins.

Des Racines Millénaires Indiennes

Technique de massage ancestrale originaire d'Inde, le massage crânien, appelé aussi massage shirodhara, est pratiqué depuis des millénaires pour ses nombreux bienfaits.
Il était effectué par les mères de famille lorsqu'elles appliquaient de l'huile sur les longues chevelures de leurs filles.

© Copyright - Droits Réservés Art-Massage 2009-2018

L'objectif, à l'origine, était de rendre les cheveux plus brillants, tout en partageant un moment de douceur. Massage originellement transmis de mère en fille. Il consiste à masser la tête, les épaules et le cou pour évacuer toutes les tensions et le stress de la journée.
Ce massage traditionnel connu également comme **Massage Shirotchampi**, *shirot* signifiant *tête* et *champi* signifiant *massage*, est à l'origine du mot *shampoing*.
C'est un massage de plus en plus populaire en Occident grâce notamment à Narendra Mehta. Originaire de la ville de Bombay, il étudia dans les années 1970 différents types de massages pratiqués en Inde.
Il développa, à partir d'une de ces pratiques ancestrales, le **Massage Crânien Indien**.

Un Massage ayant conquis l'Occident

De plus en plus apprécié en Occident, ce massage offre en effet un bien-être profond et une relaxation particulièrement adaptée à nos rythmes de vie trépidants et épuisants.
De plus, l'huile utilisée offre un soin bénéfique pour les cheveux, en améliorant leur apparence et leur force.
Le massage crânien est également un excellent moyen de se reconcentrer, ce qui est très utile pour les personnes actives.

Une Technique simple, précise et efficace

Basé sur les principes du massage ayurvédique, le massage crânien consiste à effectuer des mouvements sur l'ensemble du crâne, du cuir chevelu aux tempes, en passant par le sommet de la tête et les oreilles.

Accompagnés de pressions sur les points Marma, il permettra d'harmoniser le Flux Énergétiques circulant dans ces points stratégiques mais également dans les Chakras et Nadis.
Ce massage est ainsi particulièrement indiqué pour les personnes plongées dans la vie active, soucieuses et vite angoissées par le stress du quotidien.
Du bout des doigts, le masseur utilise généralement une huile de massage pour réaliser des pressions et des rotations sur le crâne de la personne massée.
A noter que cette huile permet, outre la relaxation, de renforcer les soins du visage et les soins capillaires.
D'une durée moyenne de 25 à 35 minutes, le massage crânien est adapté à tous les publics.

© Copyright - Droits Réservés Art-Massage 2009-2018

Libérer les Tensions du quotidien

Les vertus de ce massage sont multiples, et varient en fonction de l'état physique et mental de la personne massée. Ainsi, le massage crânien permet de libérer les tensions accumulées, notamment après une journée éprouvante, mais il permet également d'améliorer la qualité du sommeil, ou encore de soulager les maux de tête et les douleurs ophtalmiques. Il favorise également la concentration et a une action bénéfique sur le système cardio-vasculaire.

Avantages pour le Corps et l'Esprit

Le Massage Crânien Indien a toutes sortes d'effets thérapeutiques positifs.

Parmi ces bienfaits, on trouve les suivants :

- Le soulagement des douleurs et des raideurs dans les muscles du visage, du cou, du haut du dos et des épaules
- Une meilleure mobilité des articulations du cou
- Le soulagement de la tension, des maux de tête dus à l'alcool, des yeux fatigués, des problèmes aux mâchoires et de la congestion nasale
- Une énergie renouvelée
- La réduction de la dépression, de l'angoisse et d'autres problèmes liés au stress
- L'augmentation du niveau de créativité, de compréhension et de concentration ainsi que l'amélioration de la mémoire
- Une sensation de calme, de paix et de bienêtre
- Un sommeil profond et reposant qui permet de se sentir frais et dispos
- Une respiration plus profonde et calme
- Un système immunitaire renforcé
- L'amélioration de la couleur, du ton et de la santé de la peau
- Des cheveux et un cuir chevelu en bonne santé
- L'augmentation de la confiance en soi, de l'estime de soi et de la conscience de soi
- Équilibre les chakras

© Copyright - Droits Réservés Art-Massage 2009-2018

Contre-Indications au Massage Crânien Indien

Dans certains cas, il faut éviter le massage car le corps est concentré sur un travail d'élimination, de digestion ou de réparation.
Le massage en changeant les courants énergétiques, perturberait ce travail en cours.

Il convient d'éviter le massage :

Les deux heures qui suivent un repas

Lorsque la vessie est pleine

Les deux premiers jours du cycle menstruel

En cas de phase aigüe d'une maladie, de fièvre ou d'état inflammatoire et ou infectieux, de crise (rhumatismes, arthrose…)

En cas de maladie grave en traitement (cancer, sclérose en plaque, chimiothérapie, radiothérapie…)

A la suite de blessures ou d'opération chirurgicale (le massage perturberait le travail d'auto réparation)

Lorsque la femme et enceinte ou en suite de couches (massages spécifiques-spécialisation requise)

En cas d'ulcères intestinaux ou du duodénum

Pendant un jeûne (massage spécifique)

En cas de troubles psychologiques importants, de troubles émotionnels sévères

© Copyright - Droits Réservés Art-Massage 2009-2018

Art-Massage

Harmonie Corps Esprit

Chakra de la Terre (Chakra Racine, Base) , Rouge, Gabriel

C'est le siège de la **Survie** et c'est la **Peur** qui le bloque.

Chakra de l'Eau (Chakra Nombril) , Orange, Samaël

C'est le siège du **Plaisir** et c'est la **Culpabilité** qui le bloque.

Chakra du Feu (Chakra Plexus Solaire) , Jaune, Raphaël

C'est le siège de la **Volonté** et c'est la **Honte** qui le bloque.

Chakra de l'Air (Chakra Coeur) , Vert, Sachiël

C'est le siège de l' **Amour** et c'est le **Chagrin** qui le bloque.

Chakra du Son (Chakra Gorge) , Bleu, Anaël

C'est le siège de la **Vérité** et ce sont les **Mensonges** qui le bloquent.

Chakra de la Lumière (Chakra 3ème Oeil) , Indigo, Cassiel

C'est le siège de l' **Intériorité** et ce sont les **Illusions** qui le bloquent.

Chakra de l'Esprit (Chakra Couronne) , Violet, Michaël

C'est le siège de l' **Énergie Cosmique Pure**
et ce sont les **Attachements terrestres** qui le bloquent.

Art-Massage

Centre de Ressourcement

Retrouvez toutes les Formations Art- Massage en Vidéos

Massage Abhyanga (Ayurveda) Corps complet

Massage Shirodhara (Ayurveda) Visage + Filet d'huile sue le Crâne

Massage Balinais (Ayurveda) Corps Complet

Massage Lomi-Lomi Corps Complet

Massage sur Chaise Amma Dos + Membres Sup.

Massage Californien Corps Complet

Réflexologie Anti Stress Massage et Auto-Massage

Réflexologie Spécial Détox Massage et Auto-Massage

Réflexologie Immuno Boost Massage et Auto-Massage

...

Art-Massage.ca

© Tous Droits Réservés Art-Massage 2009 - 2020

😍 Fait avec Amour