Art-Massage
Harmonie Corps Esprit

Introduction à la Pratique

©Art-Massage 2009-2015

Art-Massage
Harmonie Corps Esprit

Introduction à la Pratique de la Massothérapie

Qu'est-ce que le Massage?

Le Massage est d'abord et avant tout, un ensemble de mouvements organisés et appliqués selon des techniques précises sur l'ensemble du corps ou à un endroit particulier de celui-ci, dans un but de détente, de prévention et de thérapie.

C'est aussi un intermédiaire entre le contact physique et la communication intérieure de la personne massée, **sans omettre qu'un dialogue énergétique s'opère entre le massothérapeute et le sujet**.

Le toucher est un langage naturel dans lequel y sont inscrits plusieurs codes souvent sociaux et affectifs, ce qui implique que le travail thérapeutique s'effectue autant sur le corps physique que sur les émotions et l'esprit de la personne.

La médecine officielle tente d'éliminer les symptômes de la maladie et peut réussir même à les faire disparaitre plus vite que d'autres méthodes mais les causes de la maladie ne sont pratiquement pas traitées.

La médication affecte après un certain temps les mécanismes de défense de l'individu et impose souvent d'autres malaises (effets secondaires ou indésirables), tandis que la médecine non conventionnelle s'occupe de la personne dans son ensemble et tente de rendre le corps réceptif à la guérison en activant les moyens de défense de l'organisme.

La maladie, par définition, veut dire que le fonctionnement normal de l'organisme a été affecté et qu'il doit retrouver son équilibre.

Il faut agir en accord avec la maladie et non contre elle. Le massage n'apporte pas de guérison physique, lorsqu'il y a assouplissement ou décontraction sur le plan physique, c'est qu'aussi il se passe le même phénomène au niveau de l'esprit.

Le massage n'est qu'un outil, il n'enlève pas le pouvoir à l'individu mais il tente de réveiller en lui ses pouvoirs de guérison et lorsque le sujet sent que, par le massage, quelque chose s'est déclenchée dans son corps, c'est le signe que ses pouvoirs de guérison sont activés.

L'individu a en lui ses propres pouvoirs de guérison.
Le massage ne fait que les révéler.

Massage en médecine physique:

La définition de la médecine physique varie avec les époques et d'un pays à l'autre.

Malgré ces variations, il y a une définition simple: *La médecine physique est la prévention, la diagnose et l'intervention au niveau d'une personne malade par des moyens et des agents physiques*.

Le massage est une partie de la médecine physique.

Le massage est une thérapeutique de base qui est souvent utilisé seul; mais il est fréquemment associé à d'autres techniques de médecine physique; on le retrouve en effet dans:

- l'électrothérapie
- l'hydrothérapie
- les tractions
- les manipulations vertébrales
- la rééducation

Les Qualités du Massothérapeute:

Il faut avant tout, avoir les connaissances pratiques et théoriques avant de s'aventurer dans le domaine de l'intervention quel qu'il soit.

Il faut au minimum un diplôme.

L'acquisition des compétences porte sur des sciences fondamentales telles que l'anatomie, la physiologie, la pathologie, la relation d'aide, la législation et la déontologie.

La compétence s'acquiert aussi par la connaissance des techniques de massage et ses applications ainsi que l'expérience.

Avoir ces compétences pratiques et théoriques ne font pas en soi un massothérapeute adéquat; il faut en plus posséder des qualités personnelles de base, inhérentes à la profession:

1. Le massothérapeute doit **être ouvert**, capable de recevoir un client et le mettre en confiance; être ouvert signifie, être généreux, avoir la volonté d'aider sans attente spécifique, être capable d'écoute, car le sujet nous lance souvent des messages, soit verbaux, soit physiques et ne demande, au début, qu'à être écouté. Mettre le client en confiance est d'une importance capitale si l'on veut obtenir sa collaboration, sans laquelle il ne pourra se guérir ou, à tout le moins, notre travail sera d'autant plus difficile.

2. La **croyance** en ce que fait le massothérapeute est essentielle, car même si seul le sujet a le pouvoir de se guérir, il faut que le thérapeute place le corps et l'esprit du malade dans une attitude de guérison et sa foi se transformera.

3. Avoir un **esprit d'observation et d'écoute** du corps afin de dépister tous signes cliniques permettant au massothérapeute de préciser son travail et d'éviter les erreurs.

4. **Capacité d'adaptation** puisque chaque être humain a ses particularités, le massothérapeute doit s'ingénier à intervenir avec le client et le considérer comme étant un cas particulier.

5. La **patience** et la **persévérance**; il lui faut placer son sujet en état de confiance et ne pas chercher à faire des miracles. Bien que le massage ne devrait pas exténuer, puisqu'il demande de la souplesse et de l'adresse plutôt que de la force, l'intervenant se doit d'**être en santé** et en **bonne forme physique** pour résister à la fatigue.

La Préparation au Massage

Jetons maintenant un regard sur le lieu de travail du massothérapeute.
Son lieu de travail doit être agréable et aéré; dans cette salle ou une attenante, devrait se trouver un lavabo afin que le traitant puisse se laver les mains avant et après chaque intervention, idéalement on devrait aussi retrouver une toilette et une douche.

En plus de la table de massage, on devrait trouver dans le local de travail, les appareils et les outils nécessaires (huiles, serviettes, draps…).

1. Massothérapeute

Le premier contact est donc extrêmement important car il est une source d'enseignement. Lorsque le massothérapeute voit son client pour la première fois, il doit lui parler, l'interroger.

Ce premier contact est aussi une source de sympathie réciproque; sympathie d'où découlera la confiance, renforcée ensuite par le contact manuel du thérapeute.
La main est le véritable organe du tact et le touché est le sens le plus sensible et le plus fidèle.
Les mains sont le principal outil de travail du massothérapeute, ce dernier devra en prendre le plus grand soin; elles devront être propres, les ongles courts pour des raisons évidentes.

Le contact se faisant par les mains, ces dernières se doivent d'être chaudes, déliées et sans transpiration.

Le masseur doit adapter la position qui lui permettra d'obtenir le maximum d'efficacité en étant le plus à l'aise possible, tout en minimisant la fatigue; efficacité dans le sens que le travail de ses mains se fera dans les meilleures conditions, que la vitesse et la pression des manoeuvres tiendront compte de l'état général du sujet et afin d'éviter que se produisent sur le corps des sujets, de petites ruptures vasculaires se manifestant par des ecchymoses; si cela se produit, alors le massage a été mal exécuté.

La durée d'un massage peut varier et aller de 15 minutes à + de 3 heures.

Il faut tenir compte de l'âge du sujet, de sa résistance physique, de l'affection et de l'effet produit par la séance précédente.

Lorsque le client est bien installé, le masseur ne doit pas être trop pressé de commencer son massage.

Il doit prendre un temps de centrement afin d'évaluer son état intérieur, car s'il est agressif, par exemple, il pourrait transmettre son état au client; s'il ressent un mal physique, il pourrait supposer que ce malaise appartient au sujet.

Donc, prendre le temps d'évaluer son état physique et émotionnel, de centrer ses pensées sur le travail à effectuer et être disponible à le faire.

Le massothérapeute doit éviter de forcer, pour ce faire, il devra utiliser le poids de son corps plutôt que sa force physique.

Donner un massage ne doit pas fatiguer, au contraire, il devrait ressourcer.

Il faut donc éviter de forcer des bras, des épaules et du dos, il faut garder un rythme respiratoire tout en restant présent.

Plus vous pratiquez le massage, plus vous intégrez la technique.
Vous vous apercevrez que vos mouvements deviendront plus décontractés, plus fluides, plus naturels et les enchainements seront plus rythmés.

Gardez toujours le contact avec vos mains sur la personne pour éviter de briser la relation.

2. La personne à traiter

Le massothérapeute doit toujours installer son client confortablement sur une table à hauteur réglable, accessible de chaque côté.

Il convient de définir le mot **confortable**, c'est de placer son client dans une position telle que ses muscles soient relâchés au maximum et les articulations placées dans la position selon laquelle les capsules articulaires, les ligaments, les tendons et les muscles soient le moins tendus possible.

Le sujet devrait être complètement nu (pour un massage général), sous une couverture ou un drap qu'il suffit de repousser afin de libérer la région à masser, mais il faut tenir compte de la pudeur des gens; si certaines personnes ne se sentent pas prêtes à enlever certains vêtements (comme le soutien-gorge, le caleçon), qu'elles les gardent; le massothérapeute doit respecter l'attitude du sujet.

Le premier contact doit faire sentir au massé que vous avez la situation en main, il peut s'abandonner en toute quiétude.

Soyez Ferme et Doux

La peau est le lien entre les perceptions reçues de l'extérieur et le décodage intériorisé, ce n'est pas ou ne devrait pas être une frontière.

Dirigez le massage vers la thérapie, ou tout au moins vers l'exploration de l'être profond de la personne massée.
Le massage met très souvent en évidence des sensations corporelles inconnues, surtout si le sujet est généralement peu en contact avec son corps.

Des émotions et des sentiments se traduisent par des tensions musculaires.
Souvent au cours d'une intervention, le massé ressent des sensations de vibrations, de picotements, comme si la personne expérimentait d'une façon inhabituelle certaines parties de son corps; c'est l'expression ou la forme de communication qu'à son corps de réveiller des émotions ou des souvenirs; nous avons tendance, en tant qu'humain, à cacher des trésors à l'intérieur de soi, sous forme de tensions, de crainte, de peur et en s'assurant que personne ne les trouvera.

Le massage doit donc se diriger aussi vers l'exploration profonde de l'être, même si, souvent nous avons peur de bouleverser son équilibre émotionnel.

Si une émotion se vit au cours d'une intervention, laisser la personne l'exprimer sans rien provoquer, elle ne pourra vivre cette émotion que si vous avez créé avec elle, un climat de confiance et de sécurité.

C'est la qualité de votre présence à ce moment-là.

Accompagnez-la dans cette descente progressive au fond d'elle-même.

Art-Massage
Harmonie Corps Esprit

Les Bienfaits de la Massothérapie

Pour qu'il y ait une action physiologique valable nous devons considérer le massage comme étant un ensemble de manoeuvres et non une manoeuvre prise individuellement.

Le massage étant une suite de stimuli qu'il importe de coordonner, nous devons utiliser les informations tactiles que nous recevons au fur et à mesure de l'évolution de l'intervention.

Le massage est fonction de la sensibilité cutanée du sujet.

Un même massage sera ressenti de façon différente par chaque client.

Effets du massage:

1. sur la peau et ses annexes:
-Assouplit la peau
-Favorise la fonction respiratoire et sanguine de la peau
-Active la sécrétion des glandes sébacées et sudoripares et facilite leur pouvoir excréteur.
-Excite les terminaisons nerveuses dont les effets peuvent se propager jusqu'au systéme nerveux central, ce qui favorise l'uniformisation ou l'équilibre du système nerveux.
-Augmente la température de la peau.

2. sur la circulation sanguine et lymphatique:
-Accélère la circulation veineuse et la circulation lymphatique, aidant ainsi à la résorption des épanchements et des oedèmes.
-Assure une meilleure nutrition des tissus.
-Favorise les échanges sang-cellule

3. sur les muscles:
-Active la circulation au niveau des muscles, d'où meilleure nutrition musculaire, meilleure puissance et tonicité.
-Lutte contre l'atrophie musculaire.
-Décontracte un muscle spasmé et calme la douleur.
-Peut compenser à un manque d'exercice physique.

4. en général:
-Amène une détente, une relaxation profonde.
-Réduit les augmentations de matières grasses.
-Aide au processus de fabrication du sang quand à l'augmentation du nombre de globules rouges et de leucocytes.
-Augmente l'activité et la capacité respiratoire.
-Aide à la restructuration du schéma corporel, amène aussi une meilleure coordination.
-Amène un épanouissement affectif et enrichit la qualité des relations interpersonnelles.
-Réénergise physiquement et mentalement et répartit uniformément l'énergie.
-Meilleure assimilation des aliments, donc meilleure digestion et élimination.
-Améliore la fonction des sens, etc...

<u>Effets du massage sur les trois plans:</u>

Les effets du massage sont nombreux et impliquent trois plans de développement indissociables.

1. Physique
-Bénéfique sur la circulation sanguine et lymphatique.
-Amélioration de la respiration.
-Aide à l'élimination des toxines.
-Améliore la connaissance du corps.
-Assouplit la peau.
-Décontracte un muscle spasmé et calme la douleur.
-Assure une meilleure assimilation des aliments.

2. Psychologique
-Favorise la détente.
-Aide à l'expression des sentiments et des émotions.
-Développe un plus grand respect de soi.
-Aide à avoir un meilleur contrôle de sa personne, surtout chez l'enfant agité, agressif ou ayant des problèmes de comportement.

3. Social
-Développe une meilleure communication.
-Aide à acquérir une plus grande confiance en soi et de l'autre.
-Développe une meilleure prise de conscience par le respect de l'autre, par des relations sociales plus intimes et amicales.

-Aide à réduire la violence.

<u>Contre indications</u>
-Immédiatement après un repas.
-A la suite d'une intervention chirurgicale majeure et sans temps de récupération.
-Lors d'une forte fièvre.
-Présence de phlébite.
-Infection cutanée contagieuse ou sur des lésions cutanées douloureuses.
-Sur la région d'une inflammation aigue ou maladie aigue.
-Sur des blessures ou des brûlures récentes.
-Lorsqu'une personne est en état d'ébriété.

Le massage n'est pas une aventure aléatoire, il faut s'abstenir de masser si nous n'avons pas les connaissances suffisantes ou si un doute persiste quant à la situation traumatologique d'une personne.

Art-Massage
Harmonie Corps Esprit

Massage Californien
Massage Suédois

LE MASSAGE CALIFORNIEN

Originaire, comme son nom l'indique, de Californie, le massage californien est une technique dont la popularité ne cesse de croître.

Que ce soit en Amérique ou en Europe (où on le retrouve aussi sous l'appellation de massage sensitif) il répond très bien à la demande d'une clientèle qui recherche, par une détente profonde, un soulagement efficace et durable de ses tensions mais aussi et surtout une harmonisation globale de tout l'être. En fait, il s'agit du massage anti-stress par excellence !

C'est dans les années 1970, à Big Sur en Californie, dans un contexte d'atelier de croissance personnelle, que les grandes lignes de la technique ont été jetées.

Plus que défatigant, le massage se voulait l'occasion de reprendre contact avec son corps, son unicité.

Sa première clientèle étant constituée de personnes en quête d'intériorisation, le massage se devait d'être réconfortant et rassurant.

Il se devait également de pouvoir soulager des tensions musculaires parfois profondes et installées de longue date.

Fier descendant du massage suédois, le massage californien a su en conserver plusieurs manoeuvres, on y retrouve : les foulages, les pétrissages et les rotations frictions qui permettent l'oxygénation et le soulagement de tensions profondes, ainsi que les effleurages et les pressions glissées qui favorisent l'activation de la circulation des fluides.

Ce qui en fait sa spécificité c'est principalement la douceur avec laquelle sont utilisées ces manoeuvres ainsi que l'originalité et la fluidité des liaisons qui les englobent.

La douceur du massage californien n'est pas synonyme de légèreté mais définit plutôt l'intention du donneur envers le receveur.

C'est avec des mains souples, en utilisant adéquatement le poids de son corps et sa respiration, que le thérapeute invite le receveur à l'abandon, au relâchement musculaire et à la redécouverte sensorielle.

Les manoeuvres, de rythme et de profondeur variables, sont appliquées directement sur la peau avec de **l'huile**.

Basé sur une suite de manoeuvres définies, le massage californien se distingue par ses longs mouvements enveloppants et fluides.

Donné dans un grand respect de l'intégrité de l'individu. il laisse largement place à la créativité et à la personnalisation.

Bien que passive, la personne qui reçoit un massage californien participe à un art, celui de la conscience de son être.

De nos jours, le massage californien compte de nombreux adeptes. Sa clientèle est large et fortement variée. Des hommes et des femmes de tous âges le voient comme un outil privilégié pour combattre le stress.

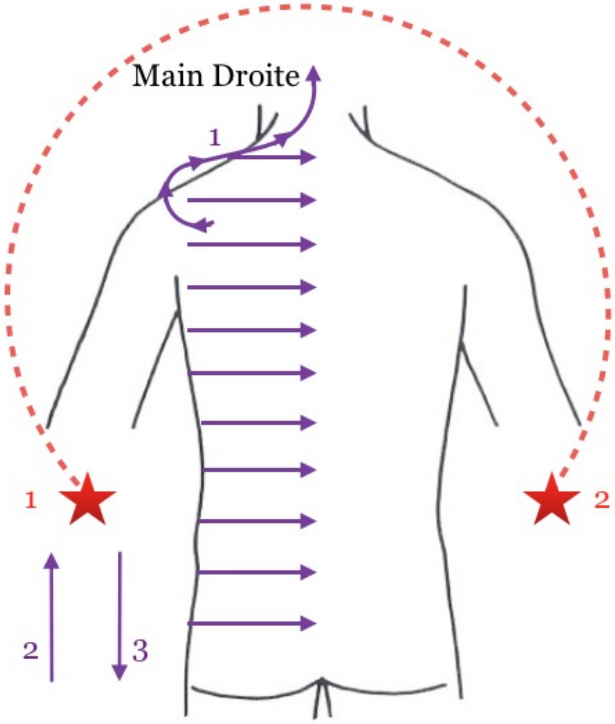
Pour plusieurs recevoir un massage californien c’est s’offrir un oasis, un ressourcement.

Bien que non curatif, il s’avère un soulagement efficace pour des gens souffrant de douleurs chroniques. Il permet aux gens atteint de fibromyalgie, de maladies arthritiques ou autres, de soulager en partie leurs douleurs musculaires mais aussi d’atténuer le volet désagréable de la douleur en gardant une relation positive avec leur corps.

Comme il est donné avec écoute et compassion, le massage californien favorise l’émergence de la mémoire corporelle et est parfois d’une grande aide pour les personnes ayant vécu un traumatisme ou qui font une démarche psychothérapeutique.

Une rencontre en massage californien débute par une évaluation générale de l'état de santé du receveur. Il existe peu de contre-indications au massage mais il est nécessaire au thérapeute de s'assurer que le service offert répond bien aux besoins et à l'état du client. Par exemple, une personne ne peut être massée si elle souffre de fièvre ou d'une maladie contagieuse ou encore après une intervention chirurgicale majeure.

En fait, que se soit de façon préventive ou palliative, le massage californien s’adresse à toute personne désireuse de garder un contact sain avec tout son corps et tout son être.



LE MASSAGE SUEDOIS

Le massage suédois est un enchaînement de manoeuvres appliquées sur la masse musculaire ou les articulations et servant à remettre en état des muscles fatigués, atones ou inhibés.

Histoire

La véritable source des techniques manuelles du massage suédois se trouve dans le Moyen-Âge.
Après une grave perte de popularité pendant les siècles de la Renaissance, le massage est éclipsé.
Il ne reprend place au sein de la clientèle européenne que vers la fin du XIXe siècle. À cette époque, Pehr Heinrick Ling, fonde les bases du massage suédois.

Ce massage est d'origine suédoise, pays d'avant-garde dans le domaine de l'hygiène corporelle. Pehr Heinrick Ling ouvre la première école de massage suédois au début du XXe siècle.

Ayant pour objectif de créer sur le corps les mêmes effets que ceux obtenus par la gymnastique, il engendre un ordre et un type de manoeuvres spécifiques qui sera désigné comme le massage suédois.

Ce massage procède de la kinésithérapie classique consistant en un massage sportif, rééducatif et médical.

Buts

Le massage suédois vise maximiser la capacité d'action du corps.

Il améliore la circulation sanguine car il favorise le retour du sang vers le coeur.

Il améliore la circulation lymphatique, la nutrition et l'élimination cellulaires.

Principalement, le massage suédois dissout les tensions du corps, le stimule et le fortifie globalement tout en le relaxant.

Il relaxe et régénère les gens, les disposant ainsi à mieux vivre quotidiennement.

Le massage suédois harmonise les tensions et stimule les fonctions autorégulatrices de la personne en faisant appel son pouvoir auto guérisseur.

Applications du massage suédois

Le massage suédois a comme fonction principale de corriger les attitudes musculaires.

On y retrouve les neuf manoeuvres reconnues: l'effleurage léger ou profond (joue au niveau des fluides) et les élongations (spécifiquement pour les muscles), les foulages, les drainages, les pétrissages, les frictions, les percussions, les vibrations, les ébranlements et le travail articulaire.

Habituellement, les gestes du massothérapeute en suédois sont énergiques et volontaires.

Toutefois, il est important de préciser que le massage suédois est une courbe, c'est-à-dire que le massothérapeute débute toujours son massage en douceur et qu'il le terminera également en douceur.

C'est une approche dynamique et directive.

La règle de base est de toujours ramener le sang vers le coeur, c'est-à-dire dans le sens des aiguilles d'une montre, en utilisant la force centripète.

Habituellement, le thérapeute s'adapte aux besoins de la personne massée. L'important est qu'il aille chercher la personne là où elle se trouve, dans ses propres forces. Et alors, il ramène toujours le sang au coeur.

En massage suédois, la peau est le médium utilisé pour apporter le soulagement de la douleur musculaire.

La chaleur de la main dilate les vaisseaux sanguins et en augmente le débit.

La musculature de la personne ayant recours au massage suédois doit avoir sa capacité fonctionnelle intacte.

Dans le cas d'un mauvais fonctionnement musculaire, le massothérapeute travaille plutôt sur un muscle inhibé ou intoxiqué.

Au lieu de travailler directement sur le muscle blessé, il travaille sur le muscle antagoniste pour plus de douceur.

Le massothérapeute en suédois s'occupe d'abord du muscle et ensuite de tout ce qui y touche: les aponévroses, l'appareil nerveux, les os, le système lymphatique et tous les liquides du corps.

Si l'articulation est douloureuse, il masse les attaches du muscle, les tendons ou les ligaments.

Le massage se finalise habituellement par un temps de repos de durée variable. Le client peut alors goûter les bienfaits des manoeuvres énergétiques du massage suédois.

Effets

Le massage suédois agit davantage au niveau des systèmes locomoteurs et liquidiens, le système locomoteur comprenant les muscles et les articulations et le système liquidien étant constitué du sang et de la lymphe.

Dans la mesure où les gens ont une vie saine, l'effet sera relaxant, régénérateur et le client sera apte à reprendre immédiatement sa vie normale.

Chez une personne très stressée, le massage peut provoquer une période d'ensommeillement.

Il est à noter que si le client a mangé ou bu trop copieusement au préalable, les effets bénéfiques du suédois peuvent être amoindris.

Le massage suédois dégorge le muscle de ses toxines en le drainant.

Il peut aussi aider à régulariser le péristaltisme intestinal en régularisant les tensions musculaires au niveau du dos et du ventre.

Limites

Le massage suédois ne prétend pas guérir les maladies; tout au plus, il aidera à détendre la personne qui les subit.
Dans les cas de problèmes congénitaux, il n'est d'aucun recours.

Toutefois, lors d'un problème postural, il peut se joindre en complément à l'action d'une autre approche corporelle.

À qui s'adresse le massage suédois

Le massage suédois s'adresse à tout individu concerné par la force physique ou le tonus musculaire. Il peut aider physiquement à corriger un état musculaire.

Il convient aussi à toute personne dont l'activité physique est insuffisante en tonifiant les muscles et en prévenant la stagnation de la circulation sanguine.

Il convient tout aussi aux sportifs chez lesquels il accélère la guérison des muscles douloureux.

Il détend les personnes nerveuses et stressées en régénérant leur système nerveux, améliorant ainsi la qualité de leur sommeil.

Au Québec, le massage suédois est un des massages les plus populaires.

Le thérapeute et la séance

Le thérapeute en suédois se reconnaît par sa capacité à suivre la respiration, les pressions régulières de ses mains contre le corps, la continuité du massage et sa capacité à envelopper le corps.

Lors de la séance en suédois, le massothérapeute utilise de l'huile, de la **crème** ou un **gel** pour favoriser la continuité des mouvements.

Le client peut garder ses sous-vêtements et le thérapeute travaille avec draps et serviettes. Le massage est donné sur une table de massage régulière.

Le climat dans lequel se déroule la séance est sain et agréable.

Règle générale, le massage suédois s'avère ou bien très standardisé ou bien très personnalisé. Comme il est à la base de plusieurs approches corporelles, il s'est vu maintes fois transformé ou adapté à la pratique personnelle de chaque massothérapeute.

Art-Massage
Harmonie Corps Esprit

La Préparation au Massage

La Cabine

La pièce servant de cabine de massage doit être suffisamment spacieuse afin de permettre au massothérapeute de bien circuler et tourner autour de la table.

Naturellement, cette cabine doit être propre et bien aérée.

L'utilisation d'un encens (avant le massage) est conseillée pour ces vertus relaxante et apaisante.

De plus l'éclairage est un élément important.
Une pièce trop éclairée et la relaxation de la cliente (ou client) sera difficile.
Une pièce trop sombre pourrait laisser une ambiguité quant à la nature du massage s'installer.

De plus, il est nécessaire que vous ayez suffisamment de lumière pour avoir une bonne vision du corps. L'idéal serait une lumière tamisée pilotée par un variateur.

L'ajout d'une musique relaxante (si désirée par la cliente) peut être un plus pour le massage.

Une horloge digitale permettra au massothérapeute de contrôler le rythme de son massage.

La température de la cabine doit être agréable.
Attention à ne pas surchauffer (vous ne seriez pas à l'aise durant votre massage).

L'affichage au mur de votre diplôme est un élément important pour la confiance de la cliente.

Outre une table de massage déjà pourvu de draps propres à l'entrée de la cliente, les accessoires nécessaires au massage doivent se trouver à proximité (voir à porter de mains) :
Accoudoirs,
Coussin pour la tête et les jambes,
Cache yeux,
Produits antibactérien en spray,
2 Tabourets (pieds + visage),
Couverture chauffante,
Serviettes,
Couverture,
Crême ou gel de massage…

Ne pas oublier également une chaise ainsi qu'un porte manteau pour les vêtements de la cliente.

Une coupelle pour les bijoux de la cliente est un plus.

Le Massothérapeute

Les mains de la massothérapeute devront être propres.

Les ongles cours et limés (pas de vernis).

Un lavabo dans la cabine ou dans une pièce attenante serait l'idéal.

Ne pas oublier d'enlever les bagues et bracelets et les chaines trop longues.

Les cheveux doivent être attachés.

L'haleine doit être fraiche.

Le massothérapeute devrait porter des vêtements confortable et sobre; dans une matière limitant les bruits. Les manches doivent être courtes (au dessus du coude).

Eviter les parfums forts.

Le massothérapeute doit veiller à ne pas respirer trop fort et directement sur la cliente.

Il doit se rendre «invisible».

Cependant, il devra bien respirer , profondément et régulièrement en rythme avec ses mouvements.

Le massothérapeute devra bien se positionner afin de ne pas souffrir physiquement durant le massage et après.

Il devra ajuster sa position afin d'anticiper les prochains mouvements et déplacements.

L'installation de la cliente

Le massothérapeute devra mettre à l'aise sa cliente.

Lors de l'interrogatoire, se renseigner sur ce qu'aime la cliente, ses habitudes de massage et ses problèmes généraux.

Le massothérapeute devra prévoir un espace de 30 à 40 min entre deux massages afin d'avoir le temps de réorganiser sa cabine et de se ressourcer.

Remplir le questionnaire avec la cliente.

Lui faire sentir 2 ou 3 huiles pour le massage. Allergie?

Musique?

Hauteur de table?

Faire entrer la cliente dans la salle de massage.

Expliquez lui le déroulement du massage.

Ressortir de la salle. Lavage de mains. Centrement. Attendez. Frapper à la porte. Entrer. Masser.

Art-Massage
Harmonie Corps Esprit

Les Échauffements Musculaires

1. Le Cou

Rotation du cou (lentement) en allant chercher le plus loin possible de tous les côtés.
Inclinaison droite - gauche - arrière - avant.

2. Les Épaules

Rotation des épaules (bras fléchis) , dans un sens puis dans l'autre.
Rotation des épaules bras tendu décontracté.
Etirement des bras vers l'arrière de la tête , en essayant d'attraper la main avec l'autre. (changé de coté)
Balancement des bras d'avant en arrière puis devant derrière.

3. Le Buste

Rotation gauche droite
Inclinaison gauche puis droite
Rotation avant gauche droite arrière

4. Le Bassin

Rotation souple
Rotation de la coxo-fémorale: flexion puis abduction
Appui unipodal : tremblement de toute l autre jambe

5. Les Genoux

Flexion (Talons fesses)
Accroupissement

6. Les Chevilles

Rotation des chevilles
Flexion - Extension

7. Les Poignets

Rotation des poignets
Flexion extrême
Extension extrême

8. Les Doigts

Extension totale
Mouvement complet de tous les doigts