



# *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*

*Centre de Ressourcement*

*Atelier - Formation*

## *Le Massage Californien*

*Massage Anti-Stress*





# *Art-Massage*

## *Centre de Ressourcement*

## *Introduction au Massage Californien*

### *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 disparaître 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

# *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 ambiguïté quant à la nature du massage s'installer. Néanmoins, 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 clientèle.

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,

Crème 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.

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...).

## ***Le 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 centrage 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 enchaînements seront plus rythmés.

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



## *La Personne qui se fait masser*

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.

## ***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.

# ***Les 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 système 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...



# *Art-Massage*

## *Centre de Ressourcement*

### ***Les Effets du Massage sur les trois plans:***

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 spasmodique 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.

## *Les Contre indications*

- 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*

## *Centre de Ressourcement*

## *Le Massage Californien*

Le Massage Californien fait partie de la famille des massages psychocorporels qui a vu le jour dans les années 1970 en Californie.

Se situant dans la même famille que le massage suédois et le massage Esalen, il peut mettre l'accent sur la détente, le soulagement des douleurs et des tensions ou l'éveil relié au vécu intérieur.

Ses longs mouvements harmonieux procurent une détente qui permet une meilleure circulation de l'énergie et amènent la personne à s'accueillir et à lâcher prise.

Cette présence à soi amène parfois une libération émotionnelle ou des prises de conscience qui favorisent un relâchement naturel des tensions.

La philosophie du massage californien soutient que chaque expérience vécue par la personne, depuis sa conception jusqu'à aujourd'hui, est enregistrée dans son corps sous forme de souplesse, d'ouverture, d'émotions, de tensions ou de douleurs.

Les personnes souffrant d'anxiété, de fatigue, de stress, d'insomnie ou qui sont en deuil apprécient grandement ce massage. Les gens ayant vécu des traumatismes comme l'abus sexuel, la violence physique ou psychologique, y trouveront un bon complément à leur démarche de guérison qui peut se dérouler en thérapie individuelle. Ce type de massage est donc tout à fait approprié en support à une telle démarche puisqu'il favorise une reprogrammation saine de la mémoire corporelle, contribuant ainsi à l'apaisement et à l'équilibre nerveux.

Originnaire, 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 atteints 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.



# ***Les Indispensables du Massage Californien***

## ***- Huile de Massage***

En effet, le Massage Californien s'effectue avec de l'huile de massage et non du gel. Cela permet une meilleure «glisse» des mains. L'utilisation d'une ceinture porte-crème est un plus afin de limiter au maximum la perte de contact avec le partenaire. Contact qui est primordial dans le Massage Californien.

## ***- Huiles Essentielles***

Quelques gouttes (2-3) d'huile essentielle à faire inhaler en début de Massage. (Veillez à éviter les Allergies !!)

## ***- Table de Massage***

Masser avec une table de massage est un véritable avantage, en effet il sera alors possible de tourner autour de la table afin d'avoir toujours une excellente position (= maximum d'efficacité). Accoudoirs, Coussin pour la tête et les jambes, Cache yeux, Produits antibactérien en spray, 2 Tabourets (pieds + visage), Couverture chauffante, Serviettes, Couverture, Crème ou gel de massage...

- ***Lumière*** légèrement tamisée, ***Encens*** et ***Musique*** de relaxation enrichissent l'expérience pour le Massé.

- ***Penser*** à retirer toutes les bagues, bracelets, collier trop long...

- ***Désinfection*** des Mains...



# *Art-Massage*

*Centre de Ressourcement*

***Retrouvez toutes les Formations***

***Art-Massage en Vidéos***

***Massage Cranien Indien*** (Ayurveda) Tête, Épaule, Trapèze

***Massage Abhyanga*** (Ayurveda) Corps complet

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

***Massage Balinais*** (Ayurveda) Corps Complet

***Massage Lomi-Lomi*** Corps Complet

***Massage sur Chaise Amma*** Dos + Membres Sup.

***Réflexologie Anti Stress*** Massage et Auto-Massage

***Réflexologie Spécial Détox*** Massage et Auto-Massage

***Réflexologie Immuno Boost*** Massage et Auto-Massage

...

***Art-Massage.ca***