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 au Bol Kansu

L'Harmonie des Éléments

www.Art-Massage.ca

Art-Massage
École de Massothérapie

Massage Crânien Indien

Harmonisation et Éveil...

Introduction

Le **Massage Indien au Bol Kansu** est issu de l'Ayurvéda, c'est un massage Simple et Efficace. En Inde, les enfants le pratiquent déjà dès l'âge de 3 à 4 ans sur leurs ainés.

Le massage traditionnel se réalise avec un petit bol en alliage, glissé, frotté, roulé ou pressé sur les pieds et le long des tibias.

Il a une action directe sur les zones réflexes des pieds et permet d'équilibrer les 5 éléments de la médecine Ayurvédique que sont Terre, Eau, Feu, Air et Ether, considérés comme composants fondamentaux de l'être humain, en activant la bonne circulation de l'énergie vitale dans tout l'organisme. Cette énergie vitale est un facteur primordial qui apporte la santé et l'harmonie de l'organisme. Il agit sur chaque organe du corps et améliore la santé, la résistance et le métabolisme en général. Enfin, il équilibre les 7 chakras. **Le massage des pieds au Bol Kansu** agit sur le système psychologique de l'homme, en équilibrant l'élément Feu, qui, lorsqu'il est en déséquilibre, pourrait provoquer colère, angoisse, insomnie et stress. Il permet d'apaiser les états émotionnels tels que le stress et la dépression. Par son effet direct sur les zones réflexes, il agit sur chaque organe du corps et améliore la santé, la résistance et le métabolisme en général. Enfin, il équilibre les 7 chakras.

© Copyright - Droits Réservés Art-Massage

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

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

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.

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

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

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

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 mal-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

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

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

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

Le Ghee (Beurre Clarifié):
L'Or de l'Ayurveda

«L'or de L'Ayurvéda» et «beurre clarifié» sont deux appellations désignant le ghee, un ingrédient majeur dans la cuisine de l'Ayurvéda.
Cette philosophie ancestrale pleine de sagesse nous venant d'Inde utilise cet or liquide autant pour des raisons pratiques, gustatives et thérapeutiques.
Le Ghee compte un nombre étonnant de propriétés, que l'on ne retrouve dans aucun autre aliment.
Le ghee est du «beurre clarifié» : autrement dit, c'est du beurre auquel, par un processus simple et naturel, on a éliminé l'eau qu'il contient, ainsi que le lactose (un sucre) et la caséine (une protéine) : ces deux dernières provoquant souvent des intolérances, le ghee est donc très bien toléré par les personnes ayant une inflammation au niveau intestinal (on reviendra plus en profondeur sur cela par la suite).

L'Ayurvéda considère le ghee comme la matière grasse la plus intéressante qui soit, et ce, pour tous les profils (dosha).

L'absence d'eau permet une conservation longue, sans craindre de le voir tourner, et sans avoir besoin de le garder au réfrigérateur.
En Inde, il fait partie de la culture : appliqué sur la peau pour des massages, brûlé pour purifier l'air, cuisiné comme support dans l'alimentation pour ses propriétés, ce liquide doré est une des plus grandes richesses de l'Ayurvéda. Bien qu'il soit originaire d'Inde, le ghee est communément connu dans des dizaines de pays, principalement en Asie, certaines parties de l'Afrique, et dans tout le sous-continent indien.

© Copyright - Droits Réservés Art-Massage

Le Ghee a un goût un peu unique et savoureux et un arôme qui est différent du beurre.

Aux États-Unis, la valeur nutritionnelle mentionnée sur les bouteilles de Ghee fabriqué à partir de lait de vache indique une concentration de 8 mg de cholestérol pour une cuillère à café, alors que le beurre en contient 30 mg.

Composition Nutritionnelle du Ghee
Présence de :
Vitamines A, D, E, K Calcium, Phosphore

Pour 100g:
Calories : 759 kCal
Protides : 0 g
Lipides : 84 g
Glucides : 0 g

Les bienfaits du Ghee pour la santé

Booster énergétique:

La vaste gamme de graisses qui composent le ghee comprennent les acides gras à chaîne moyenne, qui sont très utiles pour le corps et peuvent être traitées par le foie et brûlées comme de l'énergie, et qui ne passent pas dans le tissu adipeux et ne contribuent pas au gain de poids. Pour les athlètes ou d'autres personnes avec des modes de vie actifs, le ghee peut fournir l'énergie nécessaire dont vous pourriez avoir besoin pour passer par une journée particulièrement difficile!

Problèmes d'allergie:

Puisque le ghee est sans produits laitiers, les personnes intolérantes au lactose ou celles qui ne peuvent pas consommer de beurre sont libres de profiter de la saveur du «beurre» sous forme de ghee sans se soucier des problèmes gastro-intestinaux qui suivent normalement.

Santé du cœur:

Bien que la plupart des gens associent le beurre à la graisse et aux éventuels problèmes de santé cardiaque, la riche variété de graisses dans le ghee peut également fournir un coup de pouce pour garder votre cœur en bonne santé. Les acides gras oméga-3 peuvent aider à réduire vos niveaux de cholestérol malsain et fournir un équilibre énergétique à votre apport en matières grasses.

© Copyright - Droits Réservés Art-Massage

Réduire l'inflammation:

Le Ghee possède l'acide butyrique, qui est l'un des acides gras à courte chaîne les plus bénéfiques pour le corps. L'acide butyrique permet de diminuer l'inflammation dans certaines parties du corps, en particulier dans le tractus gastro-intestinal, et est maintenant un complément alimentaire recommandé pour certaines personnes atteintes de colite ulcéreuse. En outre, les lavements au ghee ont longtemps été utilisés dans la médecine traditionnelle pour traiter les inflammations de toutes sortes.

Activité antioxydante:

les bienfaits pour la santé de la vitamine A sont maintenant bien connus et la puissance des caroténoïdes en termes d'élimination des radicaux libres dans le corps est extrêmement précieuse. Lorsque vous ajoutez la capacité antioxydante de l'acide linoléique conjugué et l'acide butyrique à la puissance de la vitamine A contenue dans le ghee, vous obtenez une substance puissante anti-cancer qui pourrait aider à réduire le stress oxydatif dans tout le corps.

© Copyright - Droits Réservés Art-Massage

Le Massage au Bol Kansu

Le Bol Kansu

Dans la tradition Ayurvédique, ce n'est pas le Praticien qui choisit son Bol, mais le Bol qui choisit son Praticien. Alors, dans un marché lointain, au détour d'un regard, ce sera celui-ci. Et aucun autre. Il vous a attiré.

Le plus souvent, l'achat va se faire sur internet, sans choix possible, puisque le marchant sélectionnera alors lui-même un bol dans son stock, avant de l'emballer et de vous l'envoyer. Ce bol sera très bien en attendant, on ne sait jamais, qu'un jour vous croisiez le chemin d'un bol qui vous attire à lui...

Composition des Bols en Ayurveda

Vous trouverez sur le marché des bols composés de 3, 5, 7, 10 ou 12 métaux.

Nous vous conseillons des bols 5 métaux au minimum qui représentent les 5 éléments de l'ayurvéda. C'est le bol que nous pourrions retenir comme « le basique ».

Les bols 7 métaux sont plus légers, plus précieux, représentent en plus des 5 éléments, les 7 planètes et les 7 chakras. Nous le retenons comme le bol « du thérapeute ».

Les bols 10 ou 12 métaux sont les bols considérés comme « chantant » en raison de la résonance obtenue par le mélange des alliages utilisés.

© Copyright - Droits Réservés Art-Massage

Dans la médecine ayurvédique, il est dit que les métaux jouent un rôle curatif important dans le massage, qui complète les vertus des manœuvres manuelles. Sans que vous ne promettiez des merveilles à vos clients, vous pouvez retenir que chacun des éléments métalliques irradie de ses bienfaits sur le corps.

Les Bols Kansu sont constitués de 3 métaux fondamentaux :

Le ***cuivre*** régule la chaleur, soit en absorbant l'excès de chaleur produite par le corps, soit, inversement, en compensant le besoin de chaleur. Il réduit la graisse en la remplaçant par du muscle. Le cuivre représente la planète Vénus. Dans la médecine ayurvédique, il est dit que le contact du cuivre avec la peau aide à réduire l'arthrite et les douleurs dues aux inflammations.

Le ***zinc*** agit sur les muscles pour leur apporte plus d'élasticité, de tonicité et de relâchement.

Le ***bronze*** œuvre en tant que catalyseur de ces 2 métaux.

2 métaux complémentaires sont ajoutés pour le poids et la résistance du bol, les métaux sélectionnés entre ces 5 choix représentent également parfois des planètes et l'utilisation d'un ou l'autre n'a pas une importance particulière si ce n'est la symbolique de la planète.

Le **Fer** qui représente Mars
L'***Étain*** qui représente Jupiter

© Copyright - Droits Réservés Art-Massage

Le ***Plomb*** qui représente Saturne
Le ***Mercure*** qui représente Mercure
Le **Platine**

Pour les bols 7 métaux, sont ajoutés les 2 métaux précieux :

L'**O*r*** qui agit comme purifiant, au sens large du terme, autant pour les pensées, les émotions, les problèmes bénins de la peau, comme par exemple les boutons, orgelets, démangeaisons, ...

L'or représente le Soleil, il est utilisé dans toutes les médecines ancestrales et porté en quantités variables par les personnes puissantes, au travers des époques, pour les effets qu'il apporte à l'organisme.

Il stimule les capacités de défense et d'adaptation de l'organisme face aux perturbations du système immunitaire.

Il aide en cas de choc physique (chute, intervention chirurgicale) ou psychique (déprime, cauchemars, ...), aide à lutter contre le stress, agit comme dopant naturel.

Il est anti-inflammatoire et aide en cas d'arthrose ou de polyarthrite rhumatoïde.

Il est antioxydant surpuissant et régénérateur cellulaire. Une matière noble, qui par ses actions aura traversé le temps sans prendre une ride, comme ceux qui l'utilisaient jadis. Cléopâtre y avait recours chaque jour pour préserver son teint.

La médecine ayurvédique dit que l'or a le pouvoir de rendre l'esprit plus fort et de prolonger la durée de vie d'une personne, qu'il a un effet positif sur l'humeur et la confiance en soi.

L'**A*rgent*** qui représente la Lune permettrait de garder les vaisseaux sanguins élastiques, ce qui permettrait de réduire la pression artérielle. On dit aussi que l'argent a la propriété de réduire la douleur.

Les bols 7 métaux ont également une action d'équilibrage des **7 Chakras**.

© Copyright - Droits Réservés Art-Massage

Dimensions des Bols

Les petits Bols sont réservés aux Massages.

Les plus grands, eux, le sont pour les thérapies sonores et Méditations. Ils sont souvent bien trop lourds et leurs maniements difficiles pour des Massages.

Certains conseillent des Bols plus gros pour les hommes comparés à ceux des femmes.

Dans les faits, en les touchant et manipulant, vous trouverez la dimension parfaite. Celle épousant parfaitement votre main.

Est-ce simple? Vous sentez vous parfaitement à l'aise lorsque vous le manipuler avec vos doigts?

Si oui, c'est votre Bol Kansu! Vous avez trouvé votre Compagnon.

Dimensions moyennes des bols Kansu:

Les plus petits: Diamètre 5,5 à 6,5 cm / Profondeur 2 à 3,5 cm

Les plus gros: Diamètre 7 à 8,5 cm / Profondeur 3,5 à 4,5 cm

© Copyright - Droits Réservés Art-Massage

Le Massage au Bol Kansu

Tout comme le Massage Cranien Indien, le Massage au Bol Kansu est d'une efficacité et simplicité extraordinaire.

Son efficacité vient de la combinaison des effets apportés par les Métaux employés, les manoeuvres du massage à proprement parler ainsi que la stimulation des zones réflexes des Pieds. Il stimule l'ensemble des zones réflexes, sans s'attarder sur aucune, pour un effet global très puissant.

Sa simplicité signifie que sans devoir maitriser les zones de Réflexologie Plantaire ou la théorie des Chakras, il aura une action sur tous les organes du corps puisque aucune zone du pied ne sera oubliée lors du Massage. C'est pour cette raison qu'en Inde, il est le premier massage que les enfants apprennent. En effet, il est d'une simplicité extraordinaire puisqu'il ne demande aucune connaissance théorique spécifique.

À qui s'adresse ce Massage?

Le Massage au Bol Kansu s'adresse à toutes les personnes désirant reconnecter avec leur potentiel de guérison, aux personnes recherchant un bien-être général et une relaxation profonde. Il s'adresse naturellement aux chercheurs spirituels car la connaissance de soi est une part de la Santé Parfaite.

Buts et Bienfaits

Le Massage au Bol Kansu a toutes sortes d'effets thérapeutiques positifs:

- Augmentation de la confiance en soi, de l'estime de soi et de la conscience de soi
- Équilibre les chakras
- Apporte une énergie renouvelée
- Réduit la dépression, l'angoisse et d'autres problèmes liés au stress
- 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 et un effet bénéfique sur la vue

© Copyright - Droits Réservés Art-Massage

À ces nombreux effets bénéfiques seront ajoutés ceux provenant de l'Huile de Sésame, du Ghee, du Beurre de Karité, Huiles Essentielles ou autres macérations de plantes.

Contre-Indications

Le Massage au Bol Kansu ne présente pas de contre-indications spécifiques. Nous serons en présence des contre-indications plus liées aux Massages ou à la Massothérapie en général.

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).

Effets Secondaires Possibles et Probables Effets indésirables désirables !

Comme lors de tout traitement, certains effets secondaires peuvent se rencontrer au cours du traitement ou même après; ils sont en général sans gravité. La plupart du temps, ils sont **le signe d'une bonne réaction de l'organisme à la Réflexologie et que le travail est en cours!**

-**Quelques fois une exagération des symptômes ayant motivé la consultation sur une période de 24 heures.**

© Copyright - Droits Réservés Art-Massage

Art-Massage

Centre de Ressourcement

Retrouvez toutes les Formations

Art- Massage en Vidéos

Massage Cranien Indien (Ayurveda) Crâne-Épaule…
Massage Shirodhara (Ayurveda) Visage + Filet d'huile Crâne
Massage Balinais (Ayurveda) Corps Complet
Massage Abhyanga (Ayurveda) Corps Complet
Massage Bol Kansu (Ayurveda) Pieds aux Genoux

Massage Lomi-Lomi Corps Complet
Massage sur Chaise Amma Massage Corps
Massage Californien Corps Complet
Massage Visage Visage, Tête, Décolleté, Épaule, Trapèze

Réflexologie Immuno Boost Massage/Auto-Massage
Réflexologie Anti Stress Massage et Auto-Massage
Réflexologie Spécial Détox Massage et Auto-Massage

Art-Massage.ca