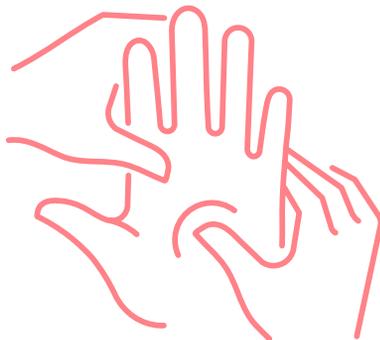
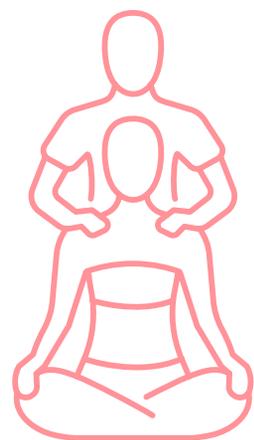


JEAN-CHRISTOPHE BERLIN
Kinésithérapeute

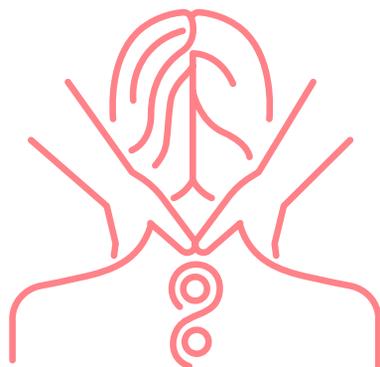
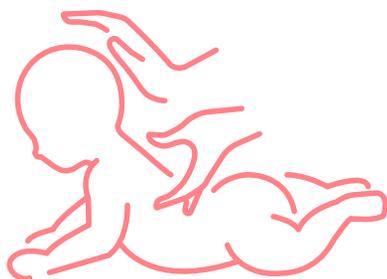
NICOLAS BERTRAND
Kinésithérapeute et Ostéopathe



1 HEURE
DE
COACHING
EN VIDÉO
INCLUS

ENCYCLOPÉDIE DU
MASSAGE

leçons et exercices pratiques



Flammarion

ENCYCLOPÉDIE DU
MASSAGE

Illustrations : Lise Herzog
Conception graphique : Delphine Delastre
Flammarion, Paris, 2022
ISBN : 978-2-0802-6990-4
N° d'édition : L.01EPMN001288.N001
Dépôt légal : janvier 2022
www.editions.flammarion.com

JEAN-CHRISTOPHE BERLIN

NICOLAS BERTRAND

ENCYCLOPÉDIE DU
MASSAGE

DES LEÇONS ET EXERCICES POUR
MAÎTRISER LE MASSAGE

Flammarion

SOMMAIRE

- 8 INTRODUCTION
- 30 MAÎTRISEZ TOUTES LES TECHNIQUES DE BASE
- 78 APPRENEZ LES MASSAGES DES DIFFÉRENTES PARTIES DU CORPS
 - 80 **Massage du dos**
 - 86 **Massage des cuisses et des jambes**
 - 90 **Massage des pieds**
 - 94 **Massage du ventre**
 - 100 **Massage des épaules et des bras**
 - 106 **Massage des mains**
 - 111 **Massage du cou et du thorax**
 - 116 **Massage du visage**
- 124 ÉTUDIEZ LES DIFFÉRENTS TYPES DE MASSAGE ET LES MANŒUVRES ADAPTÉES
 - 126 **Massages circulatoire et esthétique**
 - 139 **Massage pour les sportifs**
 - 146 **Massage antistress**
 - 152 **Massage en famille**
- 160 PROFITEZ DES AUTOMASSAGES
 - 162 **Automassage et relâchement musculaire**
 - 172 **Automassage, stress et fatigue**
 - 178 **Automassage et esthétique**
 - 183 **Automassage au bureau**
 - 187 **Automassage et douleurs**
- 197 TESTEZ LE MASSAGE RÉFLEXE
 - 201 **Les points de Knap**
 - 203 **Trigger points ou points gâchettes**
 - 204 **Massage de Dicke**
 - 205 **Réflexologie plantaire**
 - 208 **Massage des oreilles (auriculothérapie)**
- 211 DÉCOUVREZ LES MASSAGES DU MONDE
 - 213 **Reiki**
 - 217 **Ayurveda**
 - 220 **Shiatsu**
 - 224 **Thaïlandais**
 - 228 **Oriental**
 - 232 **Chinois**
 - 235 **Amma**
 - 237 **Autres massages**
- 238 APPROFONDISSEZ VOS CONNAISSANCES AVEC DES TECHNIQUES SPÉCIFIQUES ET INSOLITES
 - 240 **Fascias**
 - 242 **MTP**
 - 244 **Massage pelvien**
- 247 CONCLUSION

Massage du ventre

Le ventre est une partie du corps qui n'est pas toujours très bien abordée dans les cours de massage. Cette zone, qui est facile d'accès, est un centre d'échanges très important. C'est le centre de la digestion, de la respiration abdominale, de la grossesse chez la femme. Il abrite les organes nécessaires à notre développement, à notre reproduction et à une partie de notre défense immunitaire.

Toucher le ventre, c'est entrer dans l'intimité de la personne que vous massez : prudence, douceur et rigueur sont de mise.

INTRODUCTION

Le massage du ventre revêt deux intérêts particuliers : il permet d'agir d'une part sur le système digestif, d'autre part sur l'équilibre général du corps, tant circulatoire que nerveux.

Il ne faut pas perdre de vue que le ventre est au centre du corps et qu'à ce titre il est un carrefour de régulation primordial à notre bon fonctionnement.

INSTALLATION

Cherchez surtout à bien détendre l'abdomen : placez un coussin sous les genoux et sous la tête de votre partenaire de façon à bien relâcher son ventre.

PRÉCAUTION À PRENDRE

Un ventre sans problème est un ventre où aucun organe n'est douloureux : si ce n'est pas le cas, passez votre chemin, vous n'êtes pas compétent pour agir efficacement.

Ne soyez jamais agressif sur cette zone, travaillez en harmonie avec votre sujet.

ANATOMIE DU VENTRE

Pour vous permettre de vous y retrouver dans les organes qui sont sous vos mains, nous avons repris la répartition anatomique du ventre en le quadrillant par zone.

Neuf zones sont ainsi délimitées.

Ep : épigastre. Vous y trouverez une partie de l'estomac, du foie et du duodénum.

HYg : hypocondre gauche, avec une partie de l'estomac, du côlon transverse et du côlon descendant.

HYd : hypocondre droit, avec une partie du foie et du côlon transverse.

OM : ombilic, avec le côlon transverse, le duodénum et l'intestin grêle.

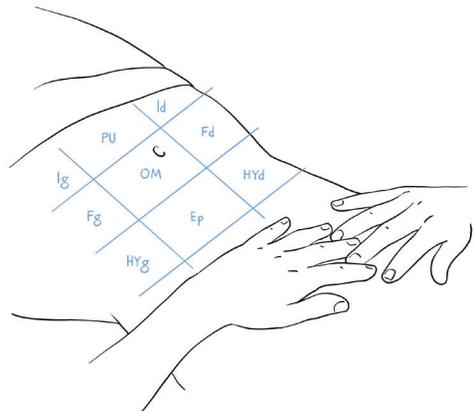
Fg : flanc gauche, avec le côlon descendant.

Fd : flanc droit, avec le côlon ascendant.

Pu : pubis, avec le côlon sigmoïde.

Ig : région inguinale gauche avec une partie du côlon descendant.

Id : région inguinale droite avec une partie du côlon ascendant.



LES MANŒUVRES SPÉCIFIQUES

Elles sont à intercaler dans un massage classique en fonction de vos besoins.

ÉTIREMENT DE L'INTESTIN GRÊLE

Intérêt de la technique

L'intestin grêle, vous le savez, est un organe important dans la digestion : c'est en effet là que sont récupérées la plupart des substances issues de l'alimentation et nécessaires à notre subsistance. Il se trouve que cet organe est particulièrement susceptible en cas de problèmes digestifs. L'intérêt de cette technique est donc de lui donner un petit coup de pouce.

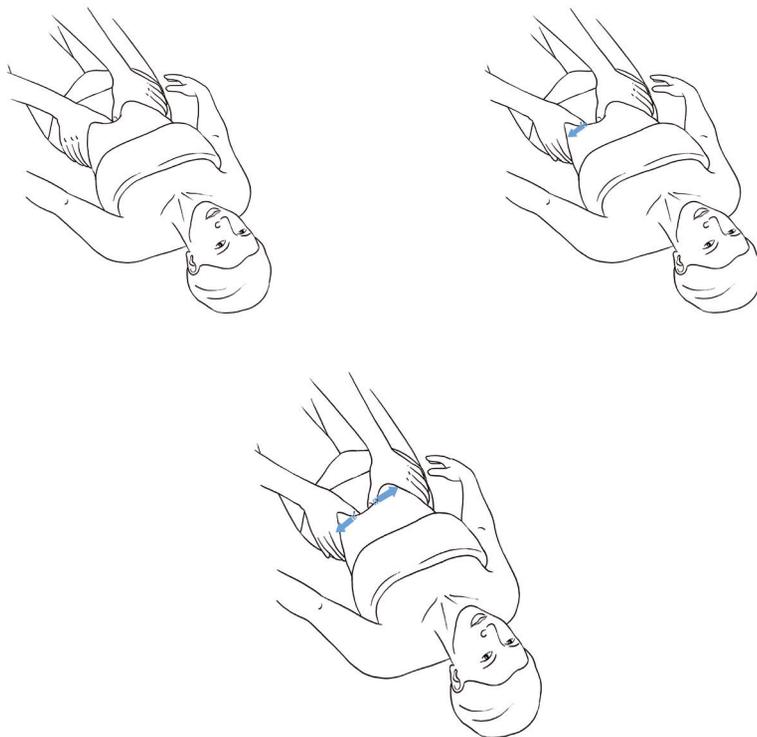
Description de la technique

Placez vos pouces serrés un peu à gauche du nombril.

Réalisez une technique de traits tirés en écartant vos pouces horizontalement ; descendez ainsi jusqu'en dessous du nombril, puis changez de direction en allant vers la droite pour terminer la technique. Agissez jusqu'au relâchement total de la tension abdominale.

Conseil du professionnel

Cette technique peut être sensible. Demandez à votre partenaire de vous aider en soufflant profondément à chaque nouvelle manœuvre.



Automassage au bureau

La position assise pendant des heures, avec les yeux rivés sur son ordinateur et la main posée sur la souris, est, nous le savons, très mauvaise pour l'organisme. Outre le fait que l'activité cardio-vasculaire est très ralentie, la tension musculaire des épaules, du dos et des avant-bras est quant à elle très importante.

Voici quelques techniques qui vous permettront de mieux supporter les effets nocifs d'un travail sédentaire.

DÉTENTE DES PYRAMIDAUX

Intérêt de la technique

Les pyramidaux sont des muscles situés dans les fesses, qui ont la particularité d'être très près du bien connu nerf sciatique. Ce muscle a une fâcheuse tendance à se contracter lorsque l'on reste en position assise prolongée. On comprend dès lors l'intérêt de le relâcher si on ne veut pas qu'il engendre des douleurs qui peuvent irradier dans le haut de la cuisse.

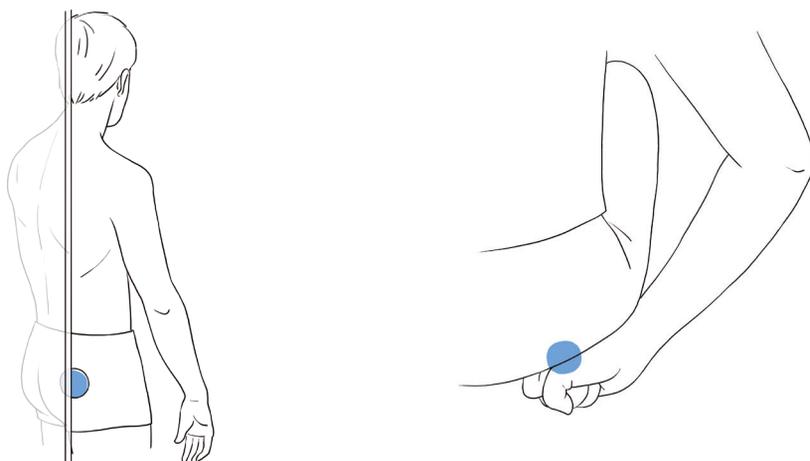
Description de la technique

On utilisera ici une balle pour réaliser le relâchement de ce muscle, mais vous pouvez aussi utiliser le poing fermé dans cette technique. Repérez tout d'abord le muscle en question : il est situé dans le gras de la fesse, à peu près au milieu de celle-ci. En cas de contracture, la pression exercée pour le localiser est en général douloureuse ; cette douleur est un bon indicateur pour savoir où placer la balle. Dans un second temps, asseyez-vous sur la balle et faites-la rouler doucement sur le point de contact en faisant varier la pression. Alternez pressions fortes et pressions faibles, jusqu'à sentir que le muscle se relâche.

Si vous utilisez les poings, la technique est un peu différente dans la mesure où vous devrez vous asseoir sur vos deux poings simultanément ; ici pas de variation de pression, laissez juste vos fesses reposer sur vos mains et attendez le relâchement. Cette technique au poing est un peu moins pratique ; vous pouvez utiliser un coussin entre le siège et vos mains pour plus de confort.

Le plus du professionnel

C'est une technique qui procure de très bons résultats si on repère préalablement le muscle, aussi prenez le temps de bien vous installer pour optimiser les chances de réussite.



Automassage au bureau

RELAXATION DES AVANT-BRAS

Intérêt de la technique

Les avant-bras sont situés entre le coude et les poignets ; cette zone comprend un grand nombre de muscles qui vont directement animer nos doigts. Dans le travail de bureau, ces muscles sont sollicités en permanence, et la souris, par la répétition des gestes qu'elle engendre, provoque régulièrement une tension excessive, notamment des muscles placés sur le dessus de l'avant-bras.

Description de la technique

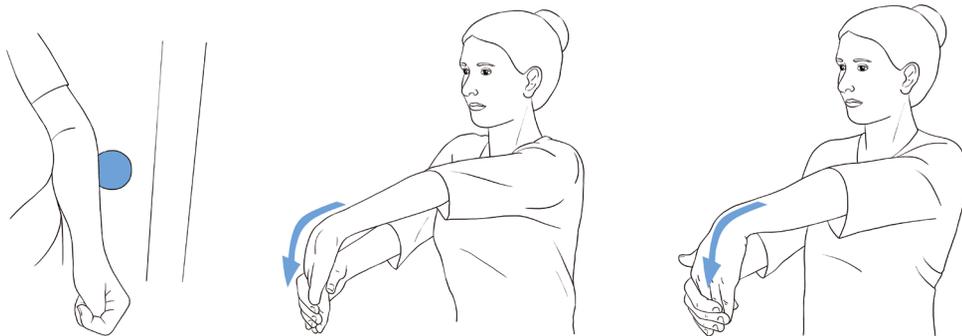
Vous pouvez bien sûr masser directement ces muscles par des pressions glissées un peu appuyées, ou par des manœuvres de pétrissage, mais là aussi l'utilisation de la balle peut être intéressante. Placez-vous à côté d'un mur en ayant pris soin de bien positionner la balle sur les muscles que vous aurez préalablement repérés par une technique de palpation. Là non plus, pas de surprise : un muscle dense et sensible doit être relâché pour retrouver ses capacités initiales. Puis faites rouler la balle le long du mur, de façon à stimuler le muscle sur toute sa longueur. Au bout de quelques minutes, le relâchement se fait sentir, caractérisé par une baisse de la densité musculaire et une diminution de la sensibilité.

Dans un deuxième temps, pratiquez un étirement des muscles des avant-bras. Coude tendu, paume de la main vers le plafond, attrapez le bout de vos doigts et tractez-les vers vous. Maintenez la position 15 secondes puis tournez la paume vers le bas et tractez de nouveau vers vous. Changez de bras.

Réalisez maintenant de petits mouvements de rotation de vos poignets dans un sens puis dans l'autre pour qu'enfin la main semble se libérer et retrouve sa mobilité.

Le plus du professionnel

Ces muscles ayant une action directe sur les doigts, il n'est pas rare de ressentir de petits fourmillements pendant l'exécution de cette technique ; diminuez un peu la pression avant de revenir un peu plus tard sur la zone sensible.



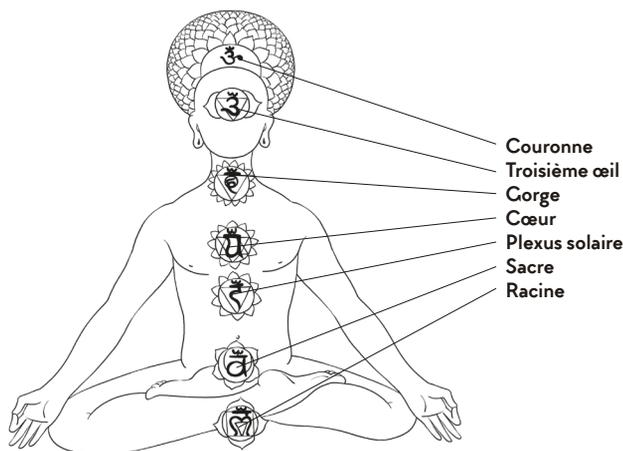
Reiki

Le reiki est une technique de thérapie manuelle d'origine japonaise, qui utilise essentiellement l'apposition des mains sur le corps du massé sans autres mouvements.

Il trouverait son origine au XIX^e siècle. Un moine chrétien, Mikao Usui, inspiré par les guérisons miraculeuses de Jésus, entreprit des recherches qui le conduisirent dans un monastère près de Kyoto, au Japon. Là, il s'intéressa à certains symboles de guérison de Bouddha (vers le V^e siècle av. J.-C.) qui seraient le fondement du reiki. D'autres sources inscrivent les origines du reiki dans le shintoïsme (croyance japonaise parfois considérée comme une religion) et le bouddhisme zen (bouddhisme japonais). Le reiki associe le *rei*, la notion de conscience suprême qui détermine notre vie, et le *ki*, l'énergie qui anime notre corps (qi en chinois). L'ensemble forme la conscience qui harmonise l'énergie de notre corps.

Le reiki est une méthode de guérison naturelle. Il tente de trouver un équilibre entre la rigidité – au sens de blocage, stagnation, reflux des énergies – et la flexibilité qui permet la fluidité de notre corps. Cette recherche d'équilibre est basée sur la conscience des différents signaux de nos organes.

La notion de *chakras* – roue en sanskrit –, ces centres de réception et de transmission des énergies vitales, est présente en reiki. La tradition hindoue en reconnaît sept principaux qui doivent s'harmoniser entre eux, comme le montre ce croquis :



Le reiki parcourt la carte des chakras grâce à l'apposition des mains.

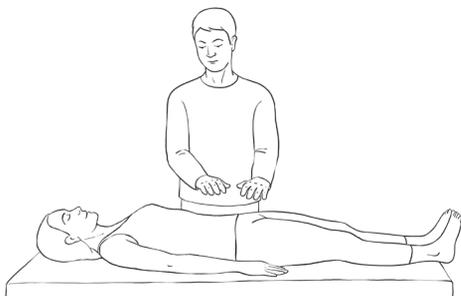
COMMENT FAIRE ?

La pratique du reiki nécessite un apprentissage particulier qui ne peut s'improviser. Une séance doit se dérouler au calme. Le sujet peut rester habillé, dans une tenue confortable. Il est allongé sur le dos ou le ventre selon les zones à traiter, sur un matelas confortable.

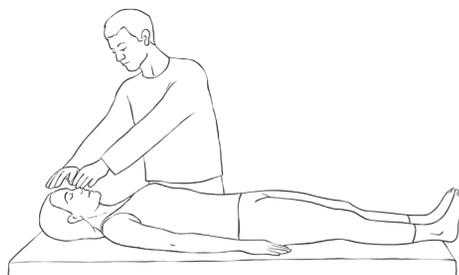
Le masseur utilise ses deux mains avec tous les doigts joints, y compris le pouce. Il les pose sur le sujet sans exercer de pression et la position est maintenue au moins 3 minutes. Pour changer de région, on les déplace une à la fois afin de toujours maintenir le contact avec le sujet.

Les mains vont se placer sur différentes régions du corps afin de les soulager.

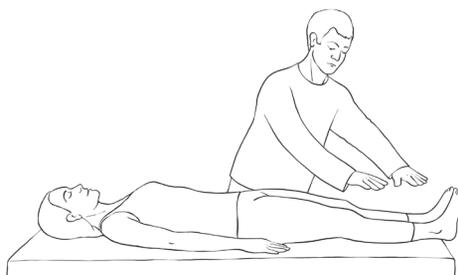
Reiki



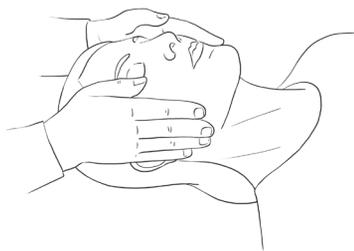
Placez vos mains au niveau du ventre de votre sujet. Elles doivent l'effleurer.



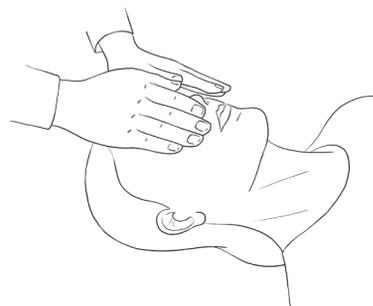
Faites de même au niveau de la tête.



Puis au niveau des pieds.



Des tempes.



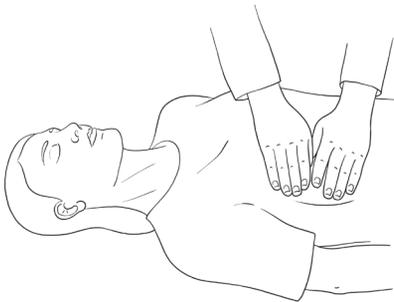
Des yeux.



Posez, sans appuyer, une main derrière la nuque et l'autre au niveau des yeux du massé.



Faites de même sur les épaules.



Au niveau du foie.



Du ventre.



Enfin, positionnez vos mains sur chaque cuisse.

AUTOTRAITEMENT

Cette pratique facile à réaliser est utile au quotidien pour équilibrer les énergies. Les positions de base sont celles des sept chakras principaux.

Placez vos mains comme indiqué sur les schémas et maintenez-les ainsi 3 minutes. La séance doit durer une vingtaine de minutes.

Il peut être utile d'ajouter des pensées positives, relatives à votre personnalité. Répétez une phrase simple dans votre tête en évitant la négation qui n'est pas retenue par votre inconscient, par exemple : « Je fais du bien. »



Positionnez vos mains au niveau de votre ventre.



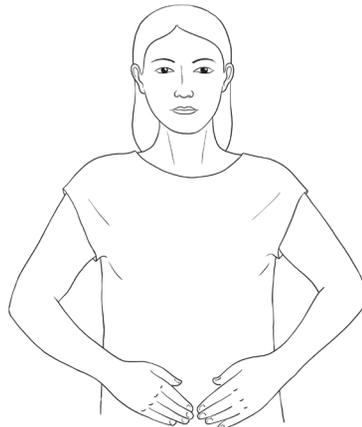
Puis au niveau de votre poitrine.



Autour de votre gorge.



Sur les yeux.



Sur le pubis.