

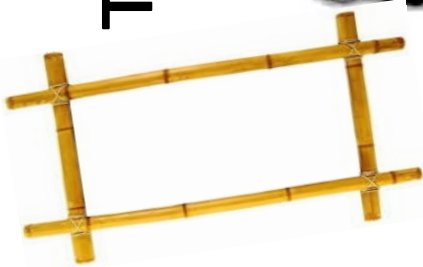


Technique de Massage



Le massage

Théorie & Pratique



07-08.09.2020 BAMBEOUS

Cours donné par Tatiana Laurenti

Table des matières

NOTRE MODE DE VIE ... !	3
LE MASSAGE (EN GENERAL)	3
MUSCLES :	3
HISTORIQUE SUR LE BAMBOU	5
LES BAMBOUS (= LA PLANTE)	5
LE BAMBOU ET L'ART DE LA TABLE ECOLOGIQUE	5
SANTÉ : LES UTILISATIONS THERAPEUTIQUES DU BAMBOU	5
DECOUVERTE : QUAND LE BAMBOU SE FAIT TEXTILE.....	5
LE MASSAGE AUX BAMBOUS, LA RELAXATION VENUE D'ASIE (= MALAISIE).....	6
LES COSMETIQUES A BASE DE BAMBOU, UNE TENDANCE NATURELLE.....	6
LE BAMBOU, UN MATERIAU DE CONSTRUCTION.....	6
LE MOBILIER EN BAMBOU, UNE DECORATION AUX ACCENTS NATURE	6
QUELQUES TYPES DE BAMBOUS POUVANT ETRE UTILISES EN MASSAGE :	6
QUELQUES QUALITES SPECIFIQUES DES TIGES DE BAMBOU.....	7
LE BAMBOU : UNE PLANTE POUR LE MASSAGE.....	7
LE MASSAGE AUX BAMBOUS :.....	7
LES BIENFAITS DU MASSAGE AUX BAMBOUS	8
ATTENTION A VOUS ... !	9
PRÉPARATION DU MATÉRIEL	9
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	9
MATÉRIEL CONSEILLÉ.....	9
PRÉPARATION DE LA SALLE	10
DÉROULEMENT DU MASSAGE & PRÉPARATION DU CLIENT	10
MASSAGE DES JAMBES	10
PASSER À L'AUTRE JAMBE, MÊME PROCESSUS	12
MASSAGE DU DOS, DE LA NUQUE ET DU BRAS	13
CHANGER LE CÔTÉ (EN OPPOSITION AVEC LE CÔTÉ DÉJÀ FAIT)	14
UNIFICATION DU DOS AVEC LE GROS BAMBOU	15
MASSAGE DES JAMBES	15
PASSER À L'AUTRE JAMBE, (MÊME PROCESSUS)	16
MASSAGE DU VENTRE / THORAX / BRAS (Y-COMPRIS PECTORAUX – STERNUM)	18
MASSAGE DE LA NUQUE (TOUJOURS EN DOUCEUR)	19
MASSAGE DU VISAGE ET DE LA TÊTE AVEC LES MAINS	19
INDICATIONS	20
CONTRE-INDICATIONS	20
NOTES PERSONNELLES :	21

Notre mode de vie ... !

Notre vie moderne trépidante rend de plus en plus nécessaire l'instauration de quelques parenthèses de bien-être, pendant lesquelles nous oublions nos soucis et savourons



simplement le bonheur de nous sentir enfin choyés et bichonnés. Bulles de refuge contre les agressions extérieures, les thérapeutes nous proposent des techniques de massage ancestrales, aux vertus apaisantes et régénérantes.

Parmi ces dernières, le massage aux bambous est encore peu connu. Il s'agit, non pas d'un massage manuel, mais d'un massage réalisé grâce à des bambous de différents diamètres et longueurs.

Le massage (en général)

Le massage a longtemps été considéré comme un luxe dont on pouvait se passer. Aujourd'hui, on reconnaît qu'il est un des moyens très efficaces pour combattre le stress et pour détendre. Mais on reconnaît également ses nombreux bienfaits tant

physiques que **psychiques** : élimination des toxines, soulagement des douleurs musculaires, assouplissement, traitement des douleurs musculaires, assouplissement, traitement des douleurs chroniques, diminution des tensions de la tête, activation du système immunitaire, rétablissement d'un sommeil récupérateur et développement de la concentration Le massage aux bambous peut être **tonique et/ou relaxant** et vise un bien-être général. Il peut aussi être un **soin minceur idéal**. Le Massage aux bambous permet au thérapeute / masseur de **travailler en profondeur en s'économisant**.



Les muscles :

Le massage est une manipulation des tissus musculaires du corps. Un bon masseur doit savoir comment sont structurés les différents muscles. Un massage peut sembler incomplet si vous ne touchez qu'une partie du muscle. Par un simple toucher, on apprend beaucoup sur la santé des muscles et sur l'état des fibres musculaires. Plus vos mains deviennent sensibles, plus vous vous rendrez compte que les muscles en bonne santé semblent élastiques, alors qu'un muscle tendu est plus dur et plus dense au toucher. Au fur et à mesure de votre pratique, vous serez capable de sentir les muscles répondre à votre toucher. (*Voir les planches musculaires.*)