

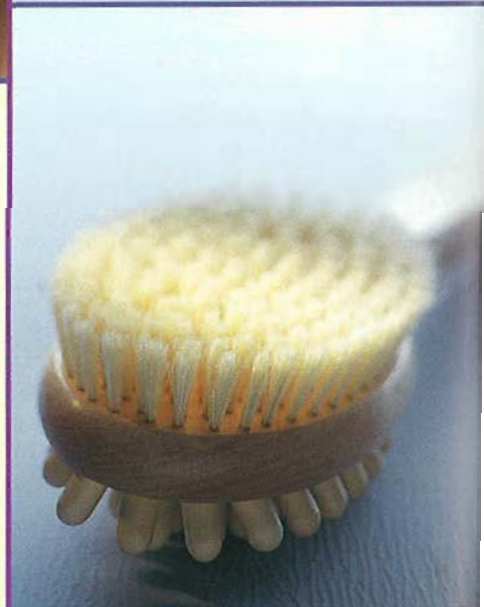
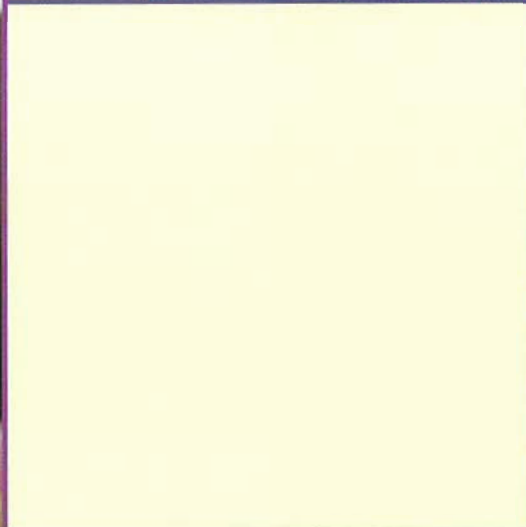
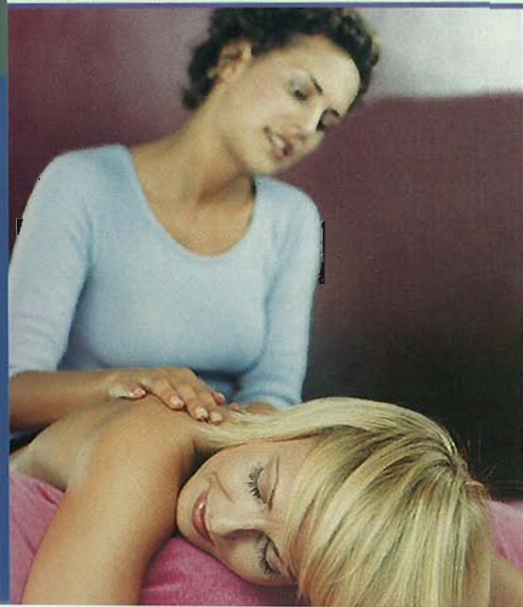
sommaire

page 5

Le toucher,
source d'équilibre

Les mille et un bienfaits du massage 6

► *Basic*
L'art de la paresse 10





page 13

Les meilleurs massages relaxants

Un grand classique : le massage suédois	14
➤ <i>Basic</i> <i>Huiles : une cure de douceur pour la peau</i>	18
➤ <i>Les meilleurs arômes pour la détente</i>	20
Chasser la tension avec l'acupression et le shiatsu	22
Effet à distance : la réflexologie	24

page 27

Détendue de la tête aux pieds

➤ <i>Basic</i> <i>Principes du massage</i>	28
Étape par étape : le massage à deux	30
Le dos	30
La nuque et les épaules	34
La tête et le visage	38
Les jambes et les pieds	40
➤ <i>Basic</i> <i>Se relaxer au bureau</i>	44
Étape par étape : l'automassage	46
La tête et le visage	46
La nuque et les épaules	48
Les mains et les bras	50
Les jambes et les pieds	52

page 55

Massages spéciaux

« Lifting light » : le massage facial	56
Corps et esprit en harmonie : le massage ayurvédique	60
Un remède contre le stress : l'acupression	64
Le massage des zones réflexes, version solo	68
Le plein d'énergie au bureau : le massage shiatsu	74
➤ <i>Basic</i> <i>Une alimentation saine</i>	78
Plaisir des sens : le massage érotique en duo	80
Annexes	90
Bibliographie	90
Index	92

Un grand classique : Le massage suédois

Effleurage, frictions et pétrissage... tel est le traitement que concocta le Suédois Per Henrik Ling au début du XIX^e siècle pour ses contemporains. Avec succès : aujourd'hui encore, sa méthode compte parmi les techniques de massage les plus efficaces.

Effleurage, la méthode douce

Le premier contact physique lors d'une séance de massage consiste en une succession de mouvements fluides et réguliers sur le corps, appelée effleurage. Toujours effectuées vers le haut du corps, c'est-à-dire en direction du cœur dans le sens de la circulation sanguine, ces manœuvres douces ont deux fonctions : contribuer à la mise en condition et permettre d'étaler de façon homogène l'huile de massage sur la peau.

Ces mouvements d'une simplicité extrême procurent déjà une agréable sensation de décontraction dans tout le corps en dissolvant les tensions superficielles. Un moment de bien-être dont il importe d'intensifier l'effet par une respiration profonde et régulière. Même après des techniques plus intensives telles que les frictions ou le pétrissage, il est recommandé de toujours terminer par quelques effleurements afin d'apaiser la région traitée et d'optimiser l'effet relaxant.

Une variante plus intensive et plus profonde de l'effleurage se pratique avec davantage de pression dans le geste en basculant légèrement le poids du corps vers l'avant. C'est cette technique qui est utilisée par tout physiothérapeute professionnel dans le but d'économiser ses forces durant le massage. Ces mouvements aux effets plus profonds permettent

de se faire une première impression de l'état du tissu musculaire (souple ou crispé) et d'obtenir :

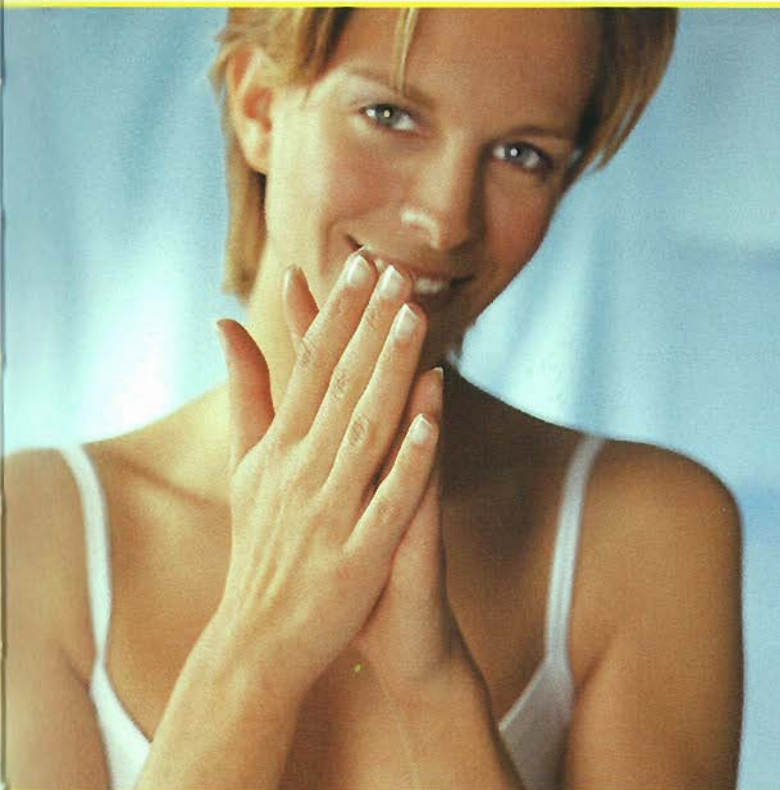
- une activation de l'irrigation sanguine et du réseau lymphatique (effet drainant);
- une amélioration de la tonicité générale des muscles;
- une respiration plus profonde et donc une stimulation de la fonction d'élimination des poumons;
- une détente psychique : les soucis s'estompent, le stress est comme chassé par le massage.

Contre les contractures : une cure de pétrissage

Après l'entrée en matière qu'est l'effleurage, on passe avec fluidité, toujours en gardant le contact avec la peau, à des mouvements de pétrissage : à plat sur la peau, les mains se concentrent sur les épaules et les régions charnues : dos, cuisses et hanches. Prenez fermement la chair entre les doigts et le pouce et exercez, d'une main puis de l'autre, des mouvements alternés de pression et de relâchement. Cette technique étire et décontracte le tissu musculaire qui se pétrit comme une pâte chaude, avec douceur mais fermeté. Le pétrissage permet de travailler en profondeur les tissus adipeux et musculaires sous la peau, et ainsi d'obtenir :



Un brûle-parfum et des huiles essentielles contribueront à créer une ambiance idéale.



Si vous avez les mains froides, réchauffez-les en les frottant vigoureusement l'une contre l'autre avant le massage.

Pour un massage encore plus relaxant

Chaque massage est un contact particulier, une « chorégraphie » sur la peau qui se transforme en expérience merveilleuse grâce à la technique adéquate et au doigté du masseur, mais aussi grâce aux conseils suivants, qui vous permettront d'optimiser la détente et de chasser au mieux le stress.

- Choisissez une pièce bien chauffée et convenablement éclairée.
- Un fond de musique relaxante permet de faire plus facilement le vide dans votre tête.
- Flattez également votre odorat : un bâtonnet d'encens, un brûle-parfum ou une huile de massage aux essences relaxantes diffuseront des senteurs agréables et bénéfiques.
- Vérifiez vos mains avant le massage : les ongles longs et les bagues peuvent provoquer des blessures. Les mains ne doivent pas non plus être froides : réchauffez-les en les frottant vigoureusement l'une contre l'autre.
- L'huile tiède sur la peau est particulièrement bienfaisante. Chauffez doucement une petite quantité d'huile de massage au bain-marie.