

A grayscale photograph showing a person's back and neck being massaged by two hands. The person is lying down, and the hands are positioned on the upper back and neck area. The image is partially obscured by a dark teal vertical bar on the right side.

LIVRET PÉDAGOGIQUE

Massage suédois

FORMATRICE : JEANNE LORRAIN
Édition 2024

SOMMAIRE

Anatomie

- 03 Le squelette
- 04 Les muscles
- 05 le système sanguin
- 06 Le système lymphatique

L'environnement

- 07 La cabine
- 08 La tenue de la praticienne

L'hygiène

- 09 De la praticienne
- 09 Du client

Le massage

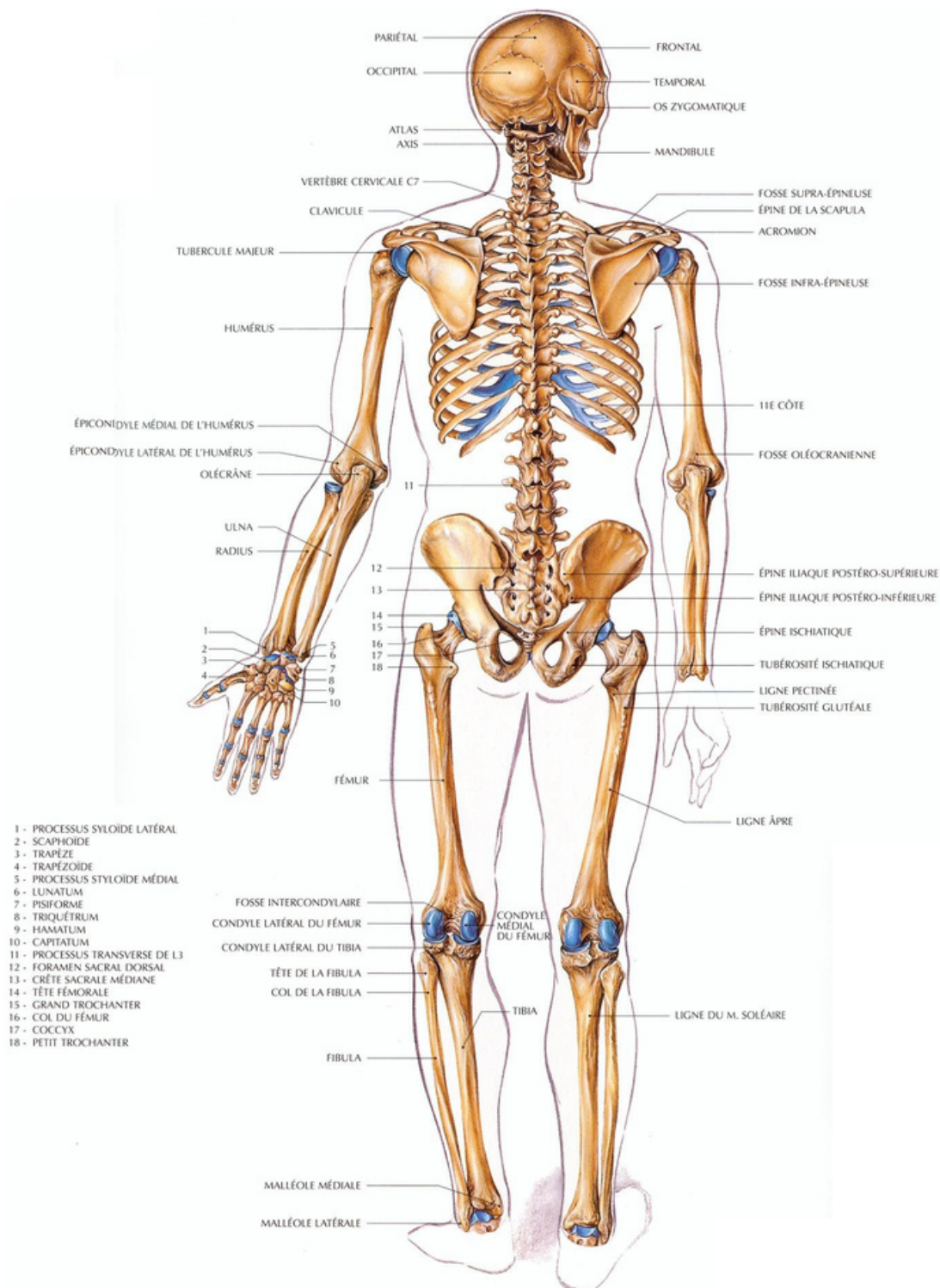
- 10 Les origines
- 10 Les soins complémentaires
- 11 Les bienfaits
- 12 Les contres indications
- 13 Le questionnaire de santé
- 14 Les manoeuvres
- 15 Le déroulé du soin
- 16 Protocole

LE SQUELETTE

Les os du squelette jouent un rôle essentiel dans la compréhension du massage. Ce sont les structures solides qui forment la base du corps, fournissant le support nécessaire pour les mouvements et la posture.

En tant que professionnels du massage, comprendre la disposition et la fonction des os est crucial pour adapter nos techniques de massage et garantir la relaxation et le confort du client.

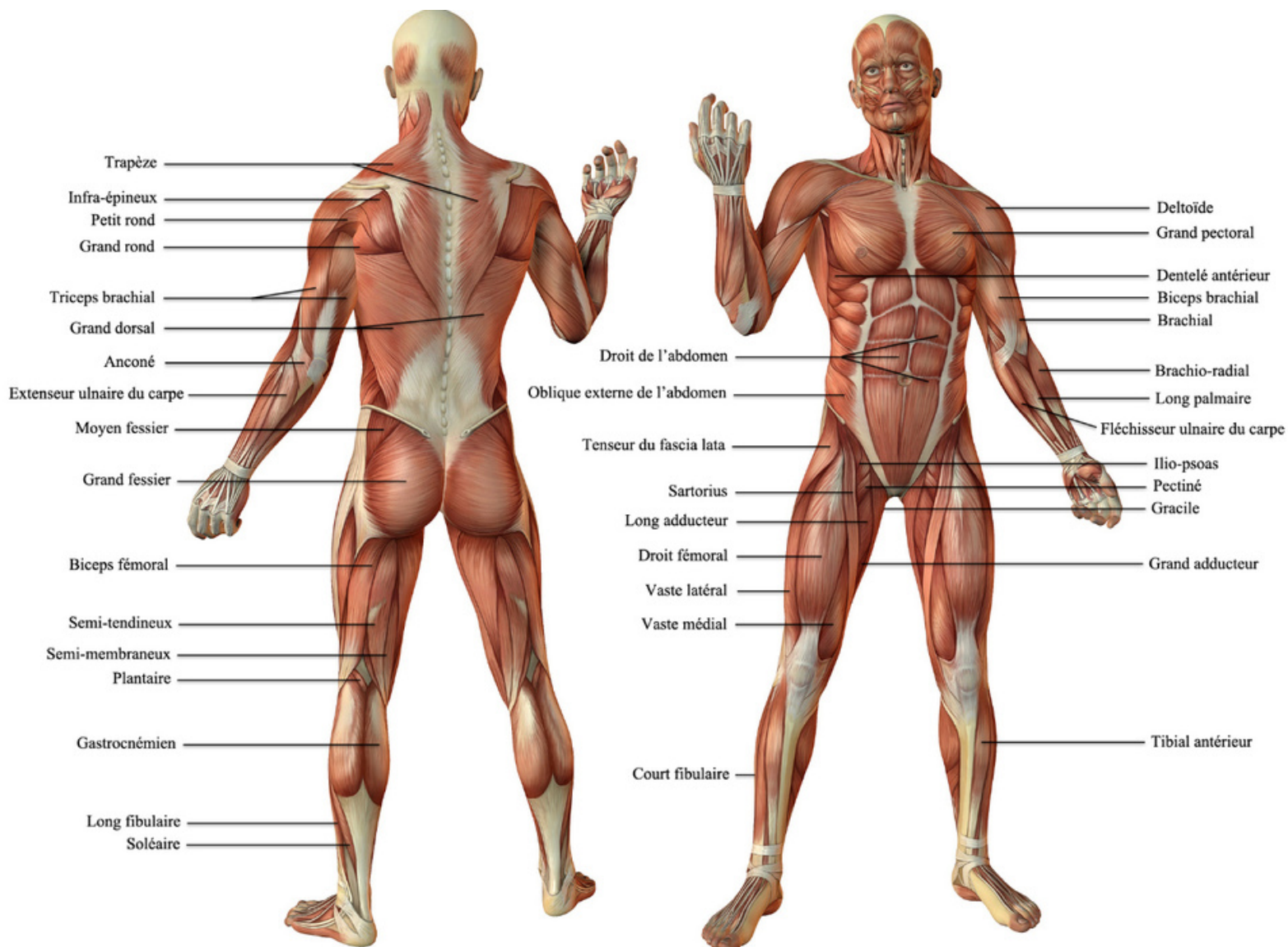
Chacun de ces os a sa propre forme et son rôle spécifique, ce qui influence les manoeuvres utilisées dans le massage pour favoriser la détente et le bien-être du client.



LES MUSCLES

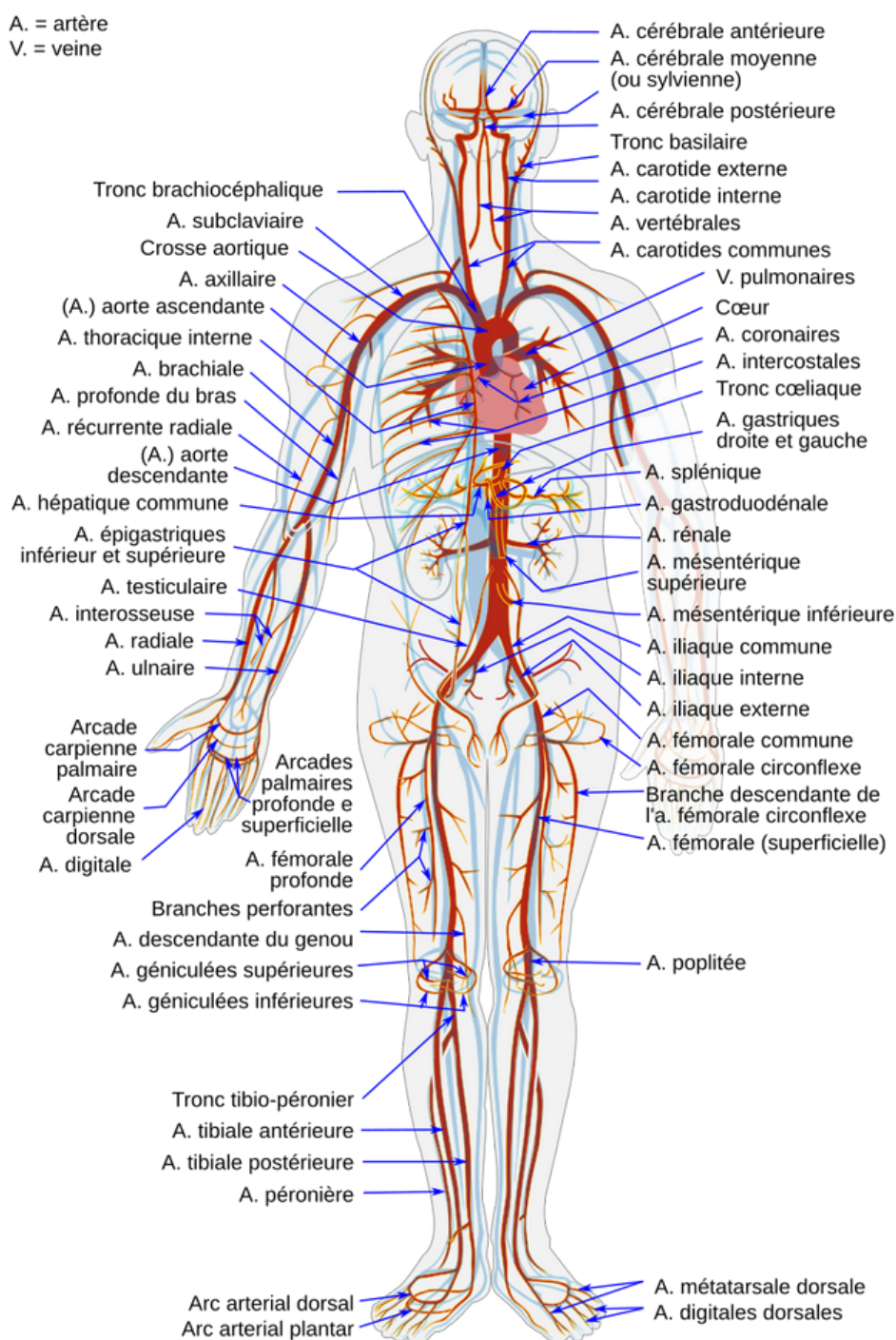
Les muscles du corps humain sont comme les moteurs qui permettent au corps de bouger. Ils se trouvent sous la peau et se contractent pour créer les mouvements. Pendant une séance de massage, nous nous concentrons sur ces muscles pour les détendre et relâcher les tensions.

Comprendre l'emplacement des principaux groupes musculaires, tels que les épaules, le dos, les bras et les jambes, est essentiel pour offrir un massage efficace et apaisant. En relâchant ces muscles, nous aidons nos clients à se sentir plus détendus, à réduire le stress et à améliorer leur bien-être général.



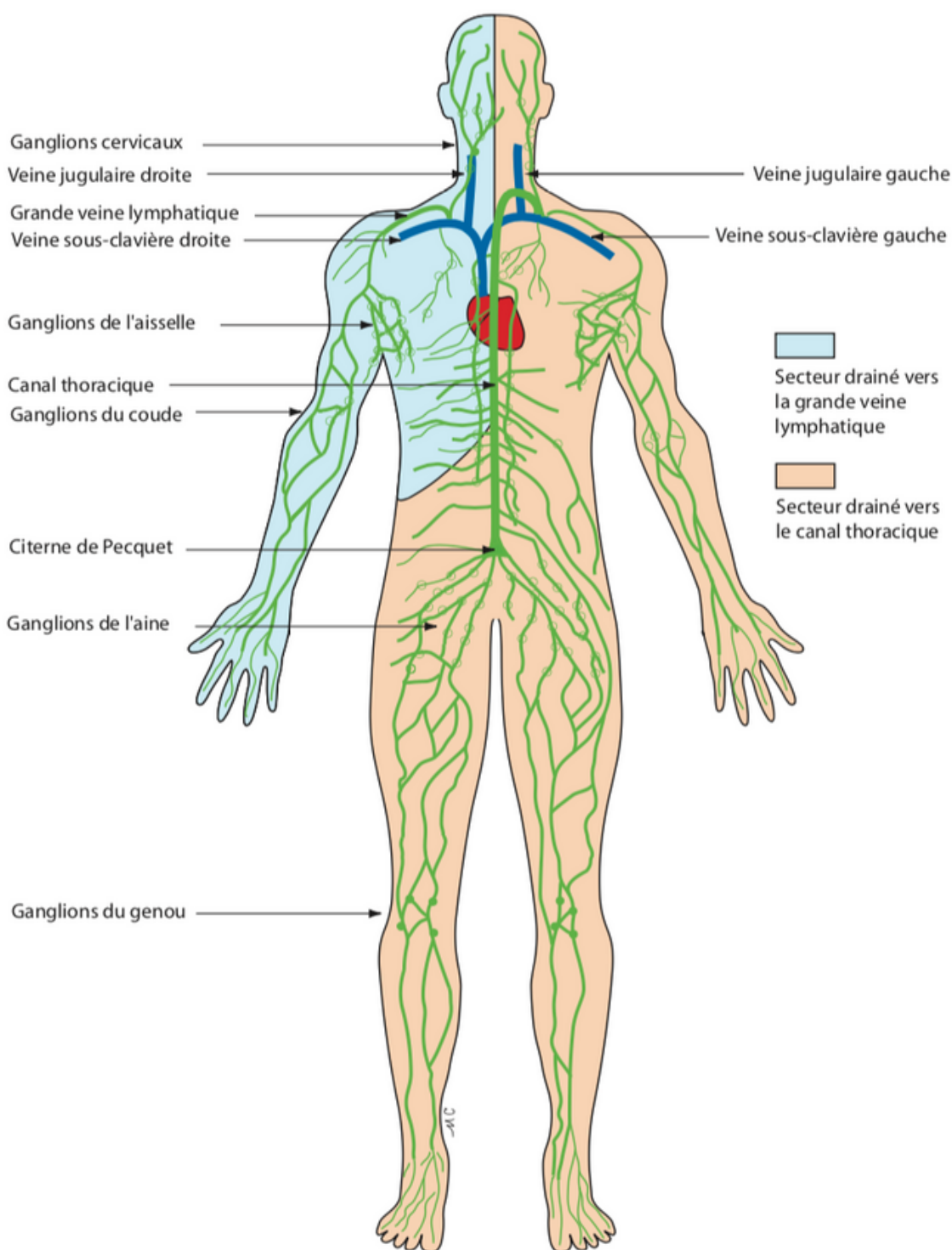
LE SYSTÈME SANGUIN

Le système sanguin humain est un réseau de transport essentiel dans le corps. Il est composé du cœur, des vaisseaux sanguins et du sang lui-même. Le cœur pompe le sang, qui transporte l'oxygène et les nutriments vers toutes les parties du corps. Pendant le massage californien, nous aidons à stimuler la circulation sanguine en utilisant des mouvements doux et apaisants. Cela peut aider à améliorer la distribution d'oxygène et de nutriments aux muscles et aux organes, favorisant ainsi la relaxation et le bien-être. Il est important de masser avec précaution pour ne pas perturber le système sanguin et d'écouter attentivement les besoins du client pour garantir une expérience de massage sûre et bénéfique.



LE SYSTÈME LYMPHATIQUE

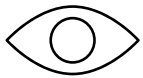
Le système lymphatique humain est un réseau important qui recueille certains déchets, des bactéries et des cellules endommagées provenant de l'intérieur des tissus du corps afin qu'ils puissent être évacués du corps ou détruits. Il est composé de vaisseaux lymphatiques et de ganglions lymphatiques qui transportent un liquide appelé "lymphe". Lorsque nous pratiquons le massage californien, nous stimulons doucement ce système en utilisant des mouvements fluides et apaisants. Cela peut aider à éliminer les toxines et les déchets du corps, favorisant ainsi une sensation de bien-être.



LA CABINE

L'installation de la cabine de massage est cruciale pour créer un environnement propice à la détente. Une atmosphère calme, une température confortable et une disposition soignée contribuent à l'efficacité du massage en favorisant la relaxation totale du client.

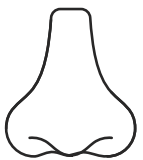
Nous installerons la cabine avec une approche holistique basée sur les 5 sens.



Lumière tamisée
Décoration épurée et chaleureuse
Cabine ordonnée



Cabine insonorisée
Praticienne discrète
Musique douce et relaxante
Bols chantant
Chaussures silencieuses



Ambiance olfactive avec parfum d'ambiance ou diffuseur
Pas de parfum trop marqué ou entêtant
Oshibori parfumés
Eviter les huiles essentielles (pas adaptées à tout le monde)



Linge doux et confortable
Température idéale 22°
Oshibori chauds
coussin pour les genoux, les yeux, le visage
Matelas chauffant en hiver et oshibori chaud pour les pieds
Produits de massages te mains de la praticienne chauffée



Boisson chaude : infusions, thé
Boisson fraîche : eau, infusion froide, jus de fruits ou légumes
Collation : fruits, fruits secs, oléagineux

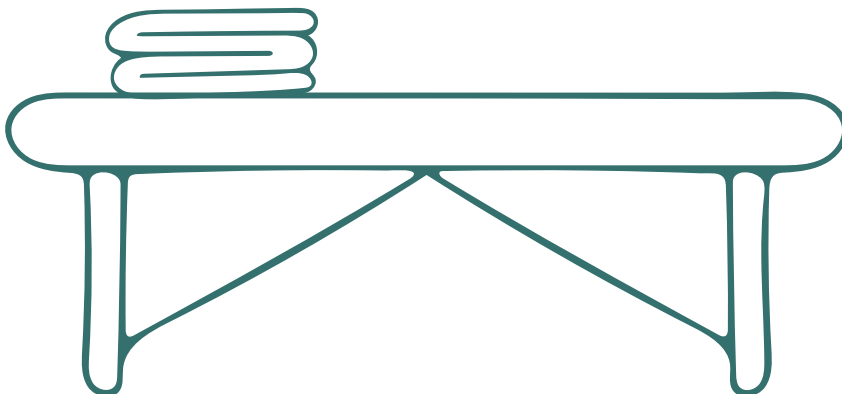
LE DRAPING

MISE EN PLACE :

- Sur matelas directement sur la table pour renforcer l'accueil et le confort particulièrement pour les tables de massage pliantes.
- Matelas chauffant pour favoriser la relation musculaire et apporter encore plus de confort au client sans avoir à surchauffer la pièce ce qui peut être désagréable pour la praticienne.
- Drap ou plaid pour recouvrir la table et dissimuler les pieds mais aussi pour la protéger
- Serviette douces pour permettre de pouvoir changer le linge entre deux clients.
- Plaid doux et chaud en hiver, serviette ou fouta en été pour recouvrir le client des pieds à la tête.

PENDANT LE SOIN :

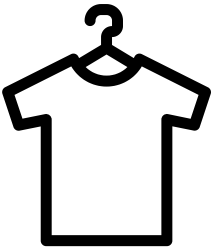
- Prévoir plusieurs coussins quand le client est sur le dos :
 - Sous la tête
 - Sur les yeux
 - Sous les genoux
- Ne découvrir uniquement que la partie massée, puis la recouvrir avant de passer à l'autre partie.
- Soulever le plaid ou la serviette quand le client se retourne et se placer derrière pour respecter son intimité.
- Proposer une petite serviette pour recouvrir la poitrine



LA TENNUE

Lors d'un massage, la tenue est conçue pour assurer le confort du praticien tout en maintenant une apparence professionnelle et respectueuse envers le client.

Quelques conseils pour une tenue adaptée aux massages corps :



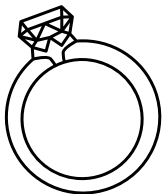
Haut : Une tunique ou t-shirt léger en tissu naturel, telle que le coton, près du corps mais souple pour mettre la liberté des mouvements. de préférence noir, moins salissant.
Bas : Un pantalon ample ou un legging souple pour faciliter les mouvements tout en maintenant une apparence professionnelle.



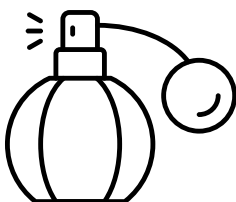
Des chaussures plates confortables et silencieuses, de préférence fermées pour assurer la sécurité tout en se déplaçant autour de la table de massage.
Il est possible de masser pieds nus pour renforcer l'ancrage au sol.



Pour des raisons d'hygiène, les cheveux doivent être courts ou attachés de manière à ne pas tomber sur le client.



Le port de bijoux est interdit particulièrement sur les mains et poignets pour des raisons de confort du client mais aussi pour des raisons d'hygiène.



Eviter les parfum, les lessives et les adoucissants forts pour ne pas incommoder le client et éviter les mélanges de parfum avec ceux de la cabines et des produits de massage.

RECOMMANDATIONS PHYSIQUES :

- Il est possible de s'étirer pour assouplir vos articulations avant le soin.
- Prendre de grandes inspirations avant pour se relaxer.
- Garder le dos bien droit lors de tous ses mouvements.
- Avoir les pieds bien à plat en ancrés dans le sol pour une bonne stabilité et posture.
- Garder les genoux toujours plier pour être à la bonne hauteur de la table.
- Placer ses jambes en "fente" et "squat" la plupart du temps pour garder un dos bien droit.
- Lors du massage des pieds et du cuir chevelu s'accroupir plutôt que de se pencher pour être près de la zone.



RECOMMANDATIONS ENERGETIQUES :

- Poser ses deux pieds bien au sol pour favoriser l'ancrage et éviter d'absorber les énergies de la personne massée;
- Visualiser pendant le massage les bénéfices que vous voulez apporter à votre clients et les énergies qui circulent dans son propre corps.
- Porter une pierre de lune pour vous protéger des énergies de la personne massée et pensez à la recharger régulièrement avec de l'eau de lune.
- À la fin du massage laver vos mains et avants bras avec de l'eau froide et du sel pour chasser les "mauvaises énergies" absorbées pendant le massage.



L'HYGIENNE

La praticienne :

- Ongles courts & propres
- Mains lavées et désinfectées
- Tenue propre

Le client :

- Inviter à la douche avant le massage si possibilité
- Proposer des lingettes rafraîchissantes
- Proposer un sous vêtement jetable
- Nettoyez les mains et les pieds aux oshibori parfumé

Le linge :

- Changé entre chaque client
- Lavé à 60° pour éliminer les virus, bactéries et champignons

La cabine :

- Désinfecter les surfaces touchées par le client
- Nettoyer et désinfecter la tête (huile, maquillage)

Notes personnelles :

LE MASSAGE CALIFORNIEN

LES ORIGINES

Le massage suédois, a vu le jour en Suède au **19e siècle, sous l'impulsion du physiothérapeute Per Henrik Ling**. Cette approche holistique du bien-être a été conçue dans le but de **favoriser la détente physique et mentale en intégrant des techniques variées**.

Les origines du massage suédois remontent à l'idée de **promouvoir la santé globale en agissant sur les muscles et la circulation sanguine**. Per Henrik Ling a élaboré cette méthode en combinant différentes manipulations telles que **les effleurages, les pétrissages, les frictions, les tapotements et les vibrations**. Ces mouvements variés visent à **améliorer la souplesse musculaire, à stimuler la circulation sanguine et à favoriser l'élimination des toxines**.

L'influence du massage suédois s'étend au-delà de la Suède, devenant l'une des approches les plus répandues dans le domaine du massage thérapeutique. Son adaptabilité aux besoins individuels, combinée à ses bienfaits physiques et psychologiques, en fait une option prisée pour ceux cherchant à **soulager le stress, à améliorer la flexibilité et à promouvoir une meilleure circulation énergétique dans le corps**. En résumé, le massage suédois demeure une pratique ancrée dans l'histoire du bien-être, offrant un équilibre harmonieux entre les aspects physique et mental de la santé.

*Zones : Jambes, bras, dos, ventre, décolleté
Durée : 30 min (face postérieur) ou 1 heure
Tarif : à partir de 60 euros.*

LES SOINS COMPLÉMENTAIRES

- Gommage
- Enveloppement
- Massage du cuir chevelu

BIENFAITS & CONTRE-INDICATIONS

✔ LES BIENFAITS ✔

- **Relaxation profonde :** Le massage suédois vise une relaxation profonde, réduisant efficacement le stress et l'anxiété grâce à ses mouvements variés et apaisants.
- **Stimulation de la circulation :** Les techniques telles que les pétrissages, frictions et tapotements du massage suédois favorisent la circulation sanguine, contribuant à éliminer les toxines du corps.
- **Soulagement des tensions musculaires :** Les manipulations ciblées du massage suédois, incluant les pétrissages et les pressions glissantes, sont efficaces pour relâcher les tensions musculaires et accroître la flexibilité.
- **Amélioration de la mobilité articulaire :** En travaillant sur les muscles et les articulations, le massage suédois aide à accroître la souplesse articulaire et à réduire la raideur.
- **Soutien émotionnel :** Ce type de massage peut influencer positivement l'état émotionnel en libérant les émotions retenues, créant ainsi une sensation de bien-être.
- **Promotion d'un sommeil réparateur :** La relaxation profonde induite par le massage suédois contribue à améliorer la qualité du sommeil.
- **Renforcement de l'estime de soi :** En favorisant le bien-être physique et mental, le massage suédois peut jouer un rôle important dans l'amélioration de l'estime de soi.

✗ LES CONTRES-INDICATIONS ✗

- **Infections cutanées :** Si le client a une infection cutanée active, comme une éruption cutanée, une infection fongique ou une plaie ouverte, il est préférable de reporter le massage jusqu'à ce que la peau soit guérie pour éviter la propagation de l'infection.
- **Fièvre :** En cas de fièvre, il est préférable de reporter le massage, car il peut aggraver la fièvre et la propagation de l'infection.
- **Problèmes de circulation graves :** Dans ce cas, il est recommandé d'éviter les massages qui impliquent une pression profonde et une stimulation musculaire intense.
- **Fractures récentes ou blessures graves :** Si le client a subi une fracture récente ou une blessure grave, il est important de laisser suffisamment de temps pour la guérison avant de recevoir un massage.
- **Cancer :** Dans les cas de cancer, il est essentiel de consulter un oncologue ou un professionnel de la santé avant de recevoir un massage, car certaines techniques pourraient ne pas être appropriées.
- **Grossesse à risque :** Les femmes enceintes, en particulier celles ayant une grossesse à risque, doivent consulter un praticien de massage expérimenté en massage prénatal pour des soins adaptés à leur état.

LE QUESTIONNAIRE SANTÉ CLIENT

Pour m'assurer du bon déroulé du massage, j'ai besoin que vous répondiez à ce questionnaire dont les réponses resteront strictement confidentielles.

Nom & Prénom :

Date de naissance :

Téléphone :

Mail :

Pratiquez vous une activité sportive :

Avez vous déjà reçu des massages, si oui le(s) quel(s) :
:

Parties du corps à éviter pendant le massage ou zone douloureuse en particulier :

Etes-vous allergique aux huiles essentielles ou tout autre produit :
.....

Avez vous des problèmes de circulation sanguine :

Souffrez vous d'une maladie grave :

Etes vous sous traitement médicamenteux :

Avez vous subi une opération dans les 3 derniers mois :

Etes vous enceinte :..... Si oui, de combien de mois :

Après avoir pris connaissance de ce questionnaire, je certifie que tous les renseignements donnés sont exacts et complets.

Ce questionnaire est strictement confidentiel.

Fait le :

Signature:

LES MANOEUVRES

Le massage californien est un massage tonique et appuyé avec un tempo rapide.
Ce massage nécessite d'une pression forte à modérée et de masser chaque partie du corps de façon **ciblée dans un premier temps** et de façon **plus globale dans un second temps pour adoucir.**

Pour cela nous utiliserons des manoeuvres de :

LISSAGES

Application de l'huile
Détendre les muscles en les englobants
Relaxant
Récompenser

FRIXIONS

Stimuler la circulation
Détoxification des tissus et des muscles

PÉTRISSAGES

Détoxification des tissus et des muscles
Décontracter les muscles
Assouplir les tissus

BATTAGES

Stimule la circulation sanguine et lymphatique
Débloque les tensions

DÉROULÉ DU SOIN

- 1 - Accueil du client, se présenter.
- 2 - Expliquer le massage et ses bienfaits si le client ne connaît pas.
- 3 - Echanger sur les contre-indications, les précautions et les besoins.
(remplir le questionnaire de santé)
- 4 - Inviter le client à se déshabiller, lui indiquer où poser ses affaires et lui expliquer comment s'installer pour le soin (sur le dos ou le ventre, les bras le long du corps, etc)
- 5 - Laisser le client s'installer
- 6 - Mesure d'hygiène pour le client et la praticienne.
- 7 - Prise de contact.
- 8 - **Le soin**
- 9 - Prise de congé.
- 10 - Prévoir un temps de réveil pour le client après le massage.
- 11 - Echange sur le ressenti, proposer une boisson pour prolonger la relaxation

LE PROTOCOLE

FACE POSTÉRIEURE

JAMBES ET PIEDS :

Découvrir la jambe gauche.

Pied :

- Application de l'huile du pied à la fesse
- Rotation autour de la malléole
- Englobement du talon
- Sapin rapides sur la voute plantaire
- Pétrissage avec les phalanges sur la voûte plantaire.

Jambe :

- Lissage rapide de la jambe entière retour en lissage les bras croisés.
- Frictions sur le mollet
- Battages sur le mollet
- Pétrissage sur le mollet en aller/retour
- Lissage sur le molet
- Petit 8 sur le creu poplité
- Frictions sur la cuisse
- Battages sur la cuisse
- Pétrissage sur la cuisse en aller/retour
- Lissage sur la cuisse
- Battages sur la jambe entière
- Pétrissage sur la jambe entière en aller
- Lissage jambe entière retour en lissage les bras croisés.
- Recouvrir la jambe.

Faire la jambe droite.

DOS + BRAS :

Découvrir le dos.

- Application de l'huile sur le dos et les bras.
- Pressions glissées le long de la colonne de la tête vers le sacrum avec les 2 mains

Se mettre sur le coté gauche

- Pression rotative sur le sacrum
- Pression rotative sur sur les lombaire
- Friction de la moitié du dos
- Battages des paravertébraux
- Pétrissage des flancs (coté opposé)
- Pressions sous l'omoplate (faire plier le bras dans le dos)
- Grand lissage de la moitié du dos

Bras :

- Etirement du bras
- Friction du bras
- Battage du bras
- Pétrissage du bras
- Lissage du bras

Main :

- Pression rotative les 2 mains l'une sur l'autre dans la main
- Sapin rapide dans la paume
- Pression rotative avec les phalanges dans la paume

Faire le coté droit

- Se positionner à la tête et faire un grand lissage global du dos et des bras
- Pétrissage des trapèzes coté gauche puis coté droit
- Pétrissage des trapèzes en simultané
- Pétrissage de la nuque
- Grand lissage global du dos

Recouvrir le dos

FACE ANTÉRIEURE

JAMBES ET PIEDS :

Découvrir la jambe gauche.

Pied :

- Application de l'huile du pied à la cuisse
- Rotation autour de la malléole
- Lissage rapide des espaces métatarsiens
- Lissage rapide du coup de pied
- Sapin rapide sur la voûte plantaire
- Pétrissage avec les phalanges sur la voûte plantaire.

Jambe :

- Lissage rapide de la jambe entière retour en lissage les bras croisés.
- Frictions sur le mollet
- Battages sur le mollet intérieur/extérieur (pas sur le tibia)
- Pétrissage sur le mollet en aller/retour intérieur/extérieur (pas sur le tibia)
- Lissage sur le molet
- Petit 8 sur le genou
- Frictions sur la cuisse
- Battages sur la cuisse
- Pétrissage sur la cuisse en aller/retour
- Lissage sur la cuisse
- Battages sur la jambe entière
- Pétrissage sur la jambe entière en aller
- Lissage jambe entière retour en lissage les bras croisés.
- Recouvrir la jambe.

Faire la jambe droite.

VENTRE ET BRAS :

Découvrir le ventre (mettre une petite serviette pour couvrir la poitrine)

Ventre :

- Soleil/lune
- Pétrissage de la taille des deux cotés
- Lissage en triangle en partant du bas du ventre au sternum et descendre en lissages
- Soleil/lune

Bras :

- Etirements du bras
- Friction du bras
- Battage du bras
- Pétrissage du bras
- Lissage du bras

Main :

- Essuie glaces sur le dessus de la main
- Etirements rapide des doigts et lissage des espaces métatarsiens

Faire le coté droit

Se positionner à la tête

- Lissage global du décolleté
- Lissage en pattes de chat rapides décolleté une main après l'autre.
- Etirement de la nuque d'un coté puis de l'autre (faire basculer la tete d'un coté puis de l'autre)
- (Pression rotatives sur le cuir chevelu)
- Pattes de chat sur les épaules