Cours de massage assis

Nicolas Brugger
+41 76 740 74 11 · relax@unmoment.ch

V3.16

1 • Introduction:

Le massage assis est une technique permettant de réaliser une intervention ciblée dans un grand nombre de situations (bureaux, festivals, événements, etc.).

Les principaux avantages de cette technique résident dans le fait que les clients restent habillés (pas d'huile), qu'une session n'entrave pas le temps de travail (10 à 20 minutes) et que le matériel est peu encombrant (une chaise, du papier et un gel désinfectant).

D'une manière générale on peut voir deux grandes tendances de clients: les «stressés» et les «déprimés». Le massage assis s'applique parfaitement aux deux cas; c'est le toucher du praticien et son appréciation de la situation qui fera la différence. Nous verrons par la suite que les clients sont pratiquement toujours stressés à un endroit de leur corps et déprimés à un autre; un stress pouvant cacher une déprime et inversement.

En premier lieu, il faudra rester vigilant à notre propre ressenti, se questionner constamment pour estimer s'il y a harmonie en nous et entre nous et le receveur. Avec cette trame de fond, nous aborderons les techniques de touchés. Ces deux paramètres, lorsqu'ils sont combinés, permettent de rassurer le client en allant droit au but et ainsi d'être efficace en 10 minutes, quelle que soit la situation.

Le nombre de techniques sera réduit à quelques mouvements. Personnellement, j'estime que deux ou trois techniques maîtrisées valent infiniment plus que dix techniques bancales. En outre, il faudra bien intégrer quelques principes car ce sont eux qui nous permettrons de choisir, voire créer, les techniques dont nous aurons besoin et de nous adapter rapidement au cas par cas. Le bonus de ces principes est que vous pourrez les intégrer aux techniques dont vous vous servez habituellement.

Comme toutes les techniques de massothérapies, le but est de redonner mouvement et espace aux muscles et articulations du client.

Le cours se déroulera comme suit:

– premier jour: principes, postures, toucher de base et réglage des chaises

– second jour: techniques de touchés

– troisième jour: récapitulation, foire aux questions et évaluation