

Centre de formation

Conférence du 28/04/2020

Quels sont les enjeux du massage sur
le corps humain, qu'il soit
thérapeutique ou de bien-être ?
Et quel est le rôle du praticien en
massage bien-être ?



Conférence du 28/04/2020



Les intervenants ?

Jacques ESCALIN - Kinésithérapeute et osthépate depuis 35 ans. Formateur aux métiers du bien-être depuis 18 ans.

Benjamin THEVENET - Spécialiste en shiatsu et masseur professionnel depuis 12 ans. Formateur aux métiers du bien-être depuis 2017



Le centre de formation
Vitaesphère

Créé en janvier 2019

Formations aux métiers du bien-être

1 centre à la Valette-du-Var

1 plateforme de formation en ligne

Des interventions de formation partout en France sur demande



formation

VITAESPHÈRE

Conférence du 28/04/2020

Quels sont les enjeux du massage sur le corps humain, qu'il soit thérapeutique ou de bien-être ?

Définition du massage selon Vitaesphère

Le massage est l'application d'un ensemble de manœuvres, telles que les effleurages, les pressions et pressions glissées, les pétrissages, les frictions, les percussions, grâce à l'exécution de mouvements avec les mains, les coudes, les pieds.

Le massage agit sur les tissus mous du corps humain afin de détendre la structure anatomique, d'équilibrer les fonctions physiologiques et énergétiques du corps que ce soit dans une approche de bien-être physique ou psychologique, ou thérapeutique.

Pourquoi faire la distinction entre massage thérapeutique et massage bien-être ?

La notion de massage ne différencie pas les aspects thérapeutiques et de bien-être. C'est l'histoire du massage en France qui a introduit cette distinction.

En effet, le massage s'est développé il y a plus de 15000 ans dans toutes les grandes civilisations. C'est à l'époque gallo-romaine qu'il émerge en occident.

En France, le massage se structure autour des premières écoles de gymnastique médicale et de massage hygiénique à l'origine des écoles de kinésithérapie de 1946.

Dès lors, le « massage » est réservé aux masseurs- kinésithérapeutes.

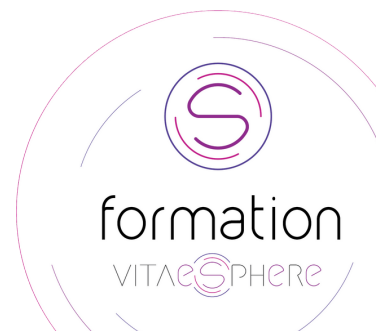
La loi de modernisation du système de santé du 16 janvier 2016 met fin à ce monopole. Elle introduit la distinction entre le massage thérapeutique et le massage non thérapeutique pratiqué par un professionnel qui ne dispose pas du titre de Masseur-kinésithérapeute.

Les champs de compétences définis par la loi comme étant réservés aux masso-kinésithérapeutes sont :

- 1° Les troubles du mouvement ou de la motricité de la personne ;
- 2° Les déficiences ou des altérations des capacités fonctionnelles.

A contrario, entrent dans le champ du bien-être, les autres compétences et notamment celles non validées et enseignées en école de Kinésithérapie.

Reste à définir de manière plus précise les compétences du praticien bien-être.



Conférence du 28/04/2020

Quels sont les enjeux du massage sur le corps humain,
qu'il soit thérapeutique ou de bien-être ?

PARTIE I - Les enjeux du massage sur le corps humain

Objectif 1 - Détendre la structure anatomique (les tissus mous)

A. Le massage agit sur la peau

Par le choix des produits de massage, le massage va nourrir la peau.

L'action mécanique des différentes manœuvres de massage va provoquer un échauffement de la peau. Ce dégagement d'énergie (chaleur) va entraîner une coloration rouge des tissus de proximité et l'augmentation du flux sanguin.

Le flux sanguin va permettre une amélioration de l'apport en oxygène et en nutriments et va accroître l'élimination des déchets dont le CO₂ par les réseaux veineux et lymphatique.

Il entraîne une action de manière indirecte en améliorant l'élasticité de la peau, la décongestionne et agit sur la thermorégulation.

L'action sur la peau sera optimale par les manœuvres dites superficielles telles que l'effleurage, les pressions glissées, les pétrissages, les frictions.

B. Le massage et les structures musculaires et tendineuses

La plupart des massages que ce soit à l'huile ou bien le shiatsu, la réflexologie, le massage thaïlandais... ont une action directe de mobilisation et d'étirements des muscles.

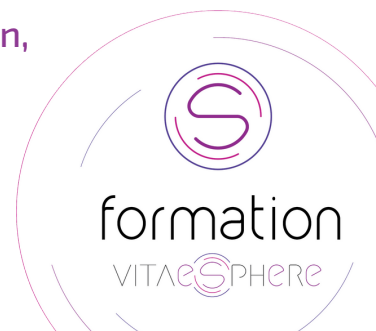
- Les effets reconnus du massage sont le relâchement et l'augmentation de l'élasticité musculaire. Le massage redonne du mouvement à la fibre musculaire et inhibe les capteurs sensoriels présents dans l'épaisseur de la peau.

- Du point de vue de la nutrition, l'augmentation du flux sanguin dûe aux manœuvres de friction, pétrissage et effleurage apporte de l'oxygène et des nutriments au muscle.

- Il y a aussi un effet sur la vascularisation et sur l'élimination des déchets (on parlera pour les muscles d'élimination de l'acide lactique).

- Il est démontré un effet sur la réduction de l'inflammation et une amélioration de la perception de la douleur. Il s'agit d'une dispersion et d'une augmentation de la résistance à la douleur.

Enfin, les manœuvres de pression glissée, pétrissage, friction, pression, percussions, ponçage, les points gâchettes & la mobilisation articulaire ont une action sur les terminaisons des muscles striés



Conférence du 28/04/2020

Quels sont les enjeux du massage sur le corps humain,
qu'il soit thérapeutique ou de bien-être ?

PARTIE I - Les enjeux du massage sur le corps humain

Objectif 1 - Détendre la structure anatomique (les tissus mous)

C. Le massage et le système vasculaire

L'effet de drainage a été constaté au travers d'études par les manœuvres d'effleurage associé à du pétrissage ou bien encore de frictions.

L'échauffement de la peau va provoquer un appel vasculaire et l'augmentation du flux sanguin et une action sur les circuits lymphatiques.

Toutes les manœuvres dites superficielles vont permettre d'activer l'élimination des déchets par les circuits lymphatiques et sanguins.

Ce qu'il faut retenir, c'est que tout massage quel qu'il soit va agir sur le drainage sanguin et lymphatique du corps.

Objectif 2 - Rééquilibrer les fonctions physiologiques

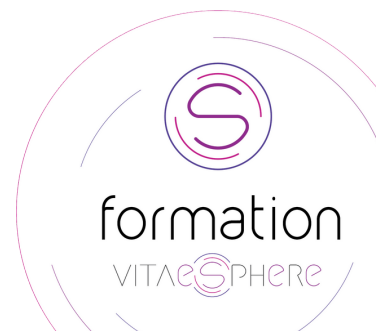
A. Le massage et la fonction cardio-respiratoire

Le massage équilibre la pression artérielle. La pression artérielle est la pression du sang sur les parois artérielles au moment de la contraction du cœur (systole) et du relâchement cardiaque (diastole).

Le massage du dos, cou, et poitrine et les manœuvres d'effleurage, pétrissage, tapotements, frictions et secousses diminuent la pression systolique et diastolique.

Le massage des membres inférieurs et supérieurs et du visage augmente la pression systolique.

Le massage permet de retrouver une respiration calme et une régulation du rythme cardiaque dès les premières minutes d'où l'importance de la prise de contact par le praticien.



PARTIE I - Les enjeux du massage sur le corps humain

Objectif 2 - Rééquilibrer les fonctions physiologiques

B. Le massage et la fonction immunitaire

Tous les types de massages agissent sur la circulation sanguine et lymphatique. La lymphe est un liquide incolore qui nettoie les cellules et détoxifie le corps.

La lymphe remonte par les canaux lymphatiques et passent par des "nœuds lymphatiques" ou "ganglions lymphatiques". Dans ces nœuds, les lymphocytes agissent pour détruire ces toxines. La lymphe continue son chemin jusqu'à atteindre la veine sous-clavière où elle se déverse dans le sang.

Le massage permet donc de purifier et nettoyer les cellules du corps et participe à renforcer l'immunité.

De plus, le massage active toute la circulation des flux y compris des eaux usées du corps.

Cette stimulation des voies naturelles permet l'augmenter le débit des liquides vers les reins qui jouent le rôle d'élimination des toxines évacuées par la miction.

Le massage a donc un rôle important dans l'élimination des déchets.

C. Le massage et la fonction digestive

Le massage va apaiser le corps et ramener l'énergie vers le centre du corps et notamment vers les organes et viscères. En effet, l'action sur le système nerveux autonome permet d'inhiber le système orthosympatique au profit du système parasympathique. L'énergie quitte la périphérie pour se concentrer au centre du corps pour améliorer la digestion et permettre la régénération cellulaire.

Le circulation des aliments est donc améliorée (le péristaltisme) et les organes et viscères s'en trouvent détendus. Le massage permet aussi d'agir directement sur l'appareil digestif par des pressions adaptées sur l'abdomen. Ces techniques amélioreront de manière significative la fonction de digestion et élimination des matières solides.



Conférence du 28/04/2020

Quels sont les enjeux du massage sur le corps humain,
qu'il soit thérapeutique ou de bien-être ?

PARTIE I - Les enjeux du massage sur le corps humain

Objectif 3 - Rééquilibrer les fonctions énergétiques

A. Le massage et les 3 foyers

D'un point de vue énergétique, le massage va stimuler les 3 foyers (supérieurs-médian et inférieur). Ces 3 foyers gèrent les énergies comburatoires (issues de la respiration) alimentaires (issues de la digestion) et génétique (issue de la transmission et de la sexualité). Ces 3 feux sont fondamentaux dans la transformation du Ki (énergie du corps). Le massage permet de sentir cette chaleur au niveau des 3 foyers et de les rééquilibrer.

B. Le massage et l'énergie de défense

Les 3 foyers transforment l'énergie comburatoire, alimentaire et génétique en Ki, énergie qui circule dans le corps.

Ce Ki se compose notamment de l'énergie de Défense.

L'énergie de défense est la plus yang, la plus facile à mobiliser, elle circule à la surface de la peau.

Cette énergie stimule les défenses immunitaires et protège le corps, elle circule dans les méridiens tendino-musculaires qui longent les grandes chaînes musculaires.

En massant les muscles et en levant les blocages structurels, on facilite la circulation de cette énergie de défense et on renforce alors le système immunitaire du corps.

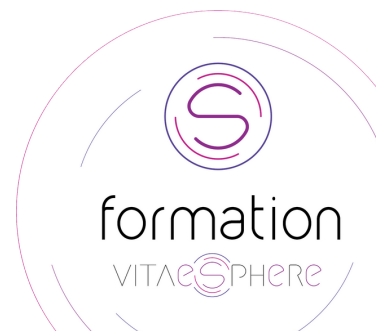
C. Le massage et les grands méridiens

L'énergie circule dans les 12 méridiens tendino-musculaires (MTM). Ces 12 MTM sont en liaison avec les organes et les viscères du corps humain.

Il y a 6 méridiens sur le haut du corps et 6 méridiens sur le bas du corps, Ces 6 méridiens se relient 1 à 1 entre le haut et le bas du corps pour créer les 6 grands méridiens. Ces 6 grands méridiens forment 6 strates qui protègent le corps contre les énergies exogènes liées aux conditions climatiques.

Les massages, toutes formes confondues, permettent de faciliter la circulation de l'énergie et de renforcer ces grands méridiens qui ont un rôle de protection du corps.

·
·



Conférence du 28/04/2020

Quels sont les enjeux du massage sur le corps humain,
qu'il soit thérapeutique ou de bien-être ?

PARTIE II - La vision holistique qui caractérise le praticien bien-être

1 - Le principe d'unité du corps

A. le massage et les relations métamériques

Après la fécondation, un embryon se développe et comporte toutes les cellules en devenir. La division cellulaire permet à certaines cellules de devenir des tissus mous, d'autres de l'os, des organes ou des viscères... Elles conserveront toutes la mémoire de cette cellule mère.

Ceci explique pourquoi le corps doit être envisagé dans sa globalité et que l'on retrouve par exemple dans les pieds ou les oreilles l'ensemble du corps humain. et c'est autour d'approches comme celle-ci qu'ont pu se développer des méthodes comme la réflexologie et l'auriculothérapie.

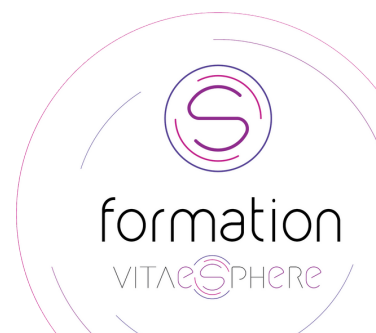
Le massage permet d'agir de manière directe ou indirecte sur l'ensemble du corps humain. Il y a notamment des relations directes entre les vertèbres, les organes et les fonctions physiologiques du corps.

B. Le massage et les points d'énergie (les tsubos)

Les points d'énergie sont des cavités fermées contenant une substance subtile, l'énergie.

Lors de la pression douce du pouce sur cette cavité, elle va s'ouvrir et permettre à l'énergie de se libérer et de circuler. Le corps comporte 360 points de base qui permettent d'agir sur l'ensemble du corps humain. Si des méthodes comme le shiatsu ou l'acupuncture ont pour objectif d'agir directement sur ces points, le massage en général permettra d'avoir une action plus ou moins forte dessus et de faciliter la libération de cette énergie. Tous ces points permettent d'agir sur une partie, un segment ou un tissu organique du corps humain.

.
.



Conférence du 28/04/2020

Quels sont les enjeux du massage sur le corps humain,
qu'il soit thérapeutique ou de bien-être ?

PARTIE II - La vision holistique qui caractérise le praticien bien-être

1 - Le principe d'unité du corps

C. la structure gouverne la fonction

Cette simple phrase résume tout le travail ostéopathique puisqu'elle affirme que le travail sur la structure donc les tissus mous permet de réguler le fonctionnement physiologique du corps.

Cette approche met en lien la superficie du corps et le fonctionnement profond.

Si la fondation est solide, alors la maison pourra tenir et fonctionner dans le temps.

Cette notion met encore en avant l'aspect holistique du corps qui doit être vu dans son ensemble en mettant en relation le superficiel et le profond. Le massage permet donc de lever les blocages structurel en superficie pour permettre aux fonctions physiologiques d'être équilibrées et efficaces.

2 - Une approche globale du bien-être

Définition du Bien-être

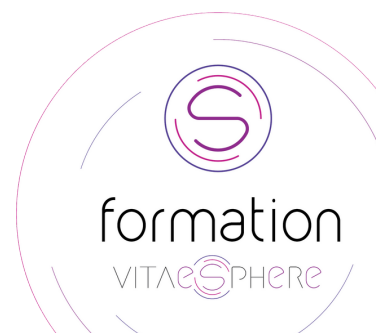
Le bien-être est un état d'équilibre de 6 variables que sont l'aspect émotionnel, intellectuel, professionnel, physique, social et spirituel.

A. Le massage agit sur l'aspect physique

Pas besoin d'en reparler, il s'agit ici de l'ensemble de la partie 1 de la conférence, et nous savons clairement maintenant, l'impact du massage sur le corps humain dans sa structure et son fonctionnement. Mais qu'en est-il des autres aspects ?

.

.



PARTIE II - La vision holistique qui caractérise le praticien bien-être

2 - Une approche globale du bien-être

B. Le massage et les autres aspects du bien-être

Y a t'il pour le praticien en massage un moyen d'agir sur les aspects émotionnel, intellectuel, professionnel, social et spirituel de la personne qui fait appel à ses services ?

La clé pour agir sur ces aspects est le système nerveux autonome (composé des systèmes orthosympathique et parasympathique).

En effet nous sommes soumis au stress dans notre quotidien. De nombreux stimuli nocifs viennent activer notre système orthosympathique, celui de la fuite ou du combat.

Cette phase est normale pour nous aider à faire face aux dangers et difficultés du quotidien. Cependant, en principe, lorsque l'on revient dans notre grotte, le silence et le calme devraient nous permettre d'activer l'autre partie du système nerveux, le parasympathique. L'énergie se dirige vers le centre du corps et nous permettre de bien dormir, de bien manger, digérer et de permettre à nos cellules de se régénérer.

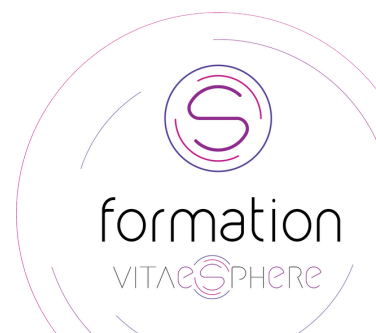
Malheureusement, notre vie moderne sur-exprime l'orthosympathique qui empêche le parasympathique de s'activer et nous sommes soumis au stress croissant.

Ce stress empêche la sécrétion des hormones dites du bonheur que sont l'ocytocine, la dopamine, l'endorphine ou encore la sérotonine.

Ce stress va influencer nos émotions, notre concentration intellectuelle, nos capacités de travail professionnel, notre vie sociale...

Le massage permet d'agir directement sur l'orthosympathique et de l'apaiser. Cette double chaîne ganglionnaire qui longe la colonne vertébrale est à portée des mains du masseur professionnel. Par l'effleurage, les pressions ou pressions glissées, il va inhiber ce système orthosympathique et permettre au corps de se recentrer.

Le massage en calmant le corps permettra au massé de retrouver sa concentration, le contrôle de ses émotions...



Conférence du 28/04/2020

Quels sont les enjeux du massage sur le corps humain,
qu'il soit thérapeutique ou de bien-être ?

Conclusion

Le praticien en massage bien-être agit directement sur la structure et le fonctionnement physiologique du corps

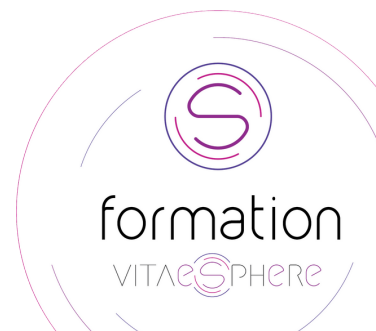
Le praticien en massage bien-être a une action holistique avec une vision globale du corps

Le praticien en massage bien-être agit sur tous les aspects du bien-être grâce à son action sur le système nerveux autonome

Le praticien en massage bien-être doit travailler sur ses propres croyances et développer son positionnement et sa posture. En effet, c'est sa prise en charge, son accompagnement qui lui permettront d'agir sur tous les aspects du bien-être et c'est aussi son acceptation de ne pas rechercher de résultat. Après avoir répondu à la demande de son receveur, d'avoir recherché ses besoins, il va proposer un protocole adapté.

Cependant, seul le receveur est maître de son résultat en fonction de ses croyances, de son histoire affective...

Fin...



Centre de formation Vitaesphère

Espace Bâle Nuée, carrefour les fourches
83160 La Valette du Var

06 63 21 75 16

contact@vitaesphere.com

facebook - [centredeformationvitaesphere](https://www.facebook.com/centredeformationvitaesphere)

Formations :

Praticien en shiatsu traditionnel (3 ans)

Praticien en massage bien-être (1 an)

Formation de formateur bien-être (4 semaines)

stages week end

Massage Amma assis

Réfléxologie plantaire, palmaire et crânienne

Massage thaïlandais

Massage californien

Massage suédois

Deep Tissue

Massage énergétique

Mobilisation articulaire

Drainage Lymphatique

Massage PHASE



formation

VITAE SPHERE