

Présentation des massages

Samedi 06 août

Marc

- référent massages & présentation des intervenants.

Florence Roy

http://epanews.fr/profile/Florencellie?xg_source=profiles_memberList

<http://tsade.unblog.fr/>

- **massage en huit** ou lemniscate, signe de l'infini, qui permet de réunifier les différents corps (physique, mental) ; très subtil et en même temps qui apporte un mieux être pour les personnes en perte de vitesse, dépressive ou mal dans leur être) ;
- massage crânien ;
- **soins énergétiques** (*chakras*) ;
- **guérison reconnective** (*sans toucher au patient*)
<http://lareconnexion-quebec.com/guerison-reconnective/>
- **massage métamorphique** (*pieds, mains, tête*)
<http://www.fruitymag.com/massage-metamorphique-a437.htm>

Patrick Mallet

- **massage intuitif + sauna & massage chrysalis** ou intuitif ;
<http://epanews.fr/profile/mallet>
<http://lamibonheur-massagechrysalis.blogspot.com/>

Michel Boncorps

- **massage californien**
cf. cahier Massage californien

Maryse Munsch

- **massage ayurvédique**

Massage originaire de l'Inde, où le mot sanskrit Ayurveda désigne la médecine traditionnelle. Le massage se pratique allongé, sur un corps nu, à l'huile de sésame chaude pour les puristes, ou autre selon votre goût.

Il commence par le glissement des mains sur le dos, du coccyx jusqu'à la nuque. Les mouvements s'enchaînent avec fluidité sur les jambes. La partie dorsale se termine par de grands balayages de l'ensemble de la face postérieure du corps. Le massage se poursuit sur la face antérieure par des mouvements circulaires sur la région abdominale, puis par des balayages enveloppants. Des pressions sur le visage et le cuir chevelu terminent cette prestation. Le massage idéalement dure une heure et demie.

<http://www.ayurveda-france.org/praticiens/spip.php?article107>

Daniel Labille

- **Massage chamanique (atelier Massage des animaux Totem)**
- **Massage du lâcher prise (atelier Tantra corps et âme)**

<http://epanews.fr/profile/DANIELLABILLE>

Do-in

Dimanche 07 août

avec Jean-Claude

Le do-in, ou auto-massage, reprend les gestes les plus simples et les plus universels en les structurant pour en faire une pratique régulière où chaque partie du corps sera stimulée, par-dessus les vêtements. Cette méthode peut être pratiquée par tous, à tous âge et sans connaissance particulière. L'objectif est d'équilibrer les émotions et de réguler la circulation de l'énergie dans le corps via des exercices mais aussi des techniques de visualisation, de respiration et d'étirements.

Comment pratiquer ?

Une séance mérite au moins 40 minutes pour pouvoir faire tous le corps mais un quart d'heure suffit pour soulager un mal précis type ventre noué par le stress, muscles contractés ou baisse de tonus. Il est bon de pratiquer le matin de préférence, comme un rituel détoxiquant qui vous lancera du bon pied dans votre journée, évitez le soir car c'est un stimulant !

Attention, les exercices doivent se pratiquer sur chaque partie du corps dans un certain ordre, en commençant par dénouer mains poignets et bras, avant de passer au crâne, au visage, oreilles, nuque, cou, épaules, dos, poitrine...afin de réveiller tous le corps !

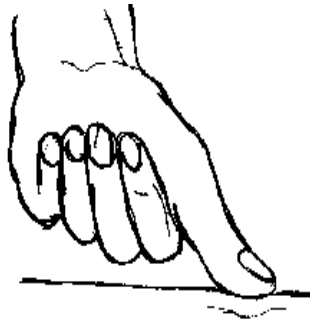
Zones du corps concernées

Ce sont principalement: le visage, les yeux, le nez, les joues, les oreilles, la tête, la nuque, la gorge, les épaules, les bras, les mains, le thorax, l'estomac, les reins, les cuisses, les genoux, les jambes, les pieds et le dos.

Utilisation des mains et du pouce

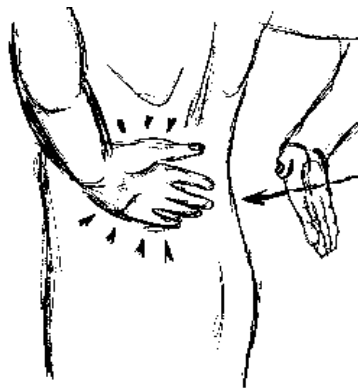
Les mains sont utilisées pour l'effleurement, le massage plus appuyé, et le tapotement.

Le pouce est utilisé pour les pressions comme indiqué ci-dessous. Le pouce peut être utilisé en pression statique ou dans un léger mouvement circulaire, dans un sens, dans l'autre et en huit.



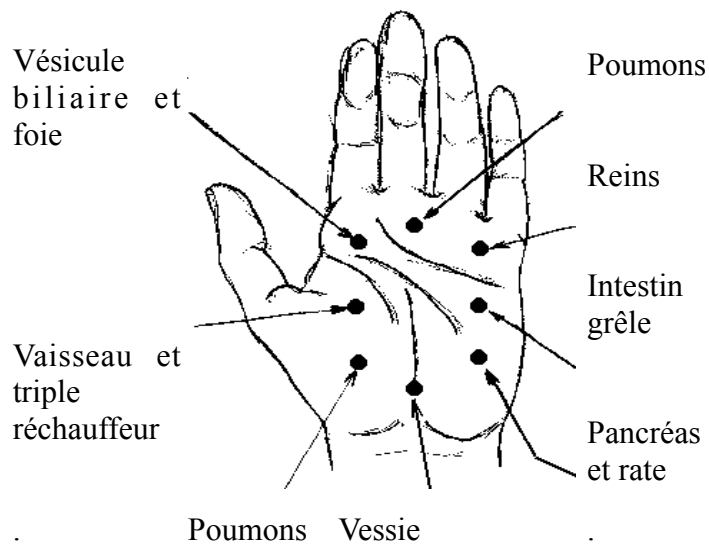
Les reins

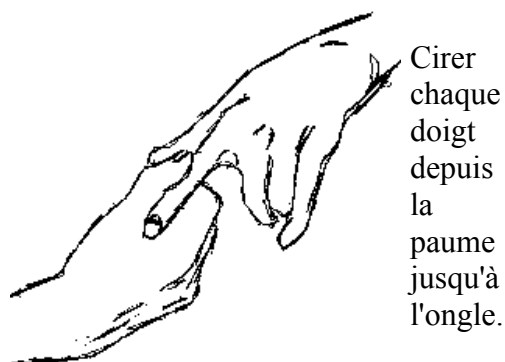
Tapoter alternativement avec chaque dos de main à la hauteur des reins une à quelques minutes.



Les mains

L'exercice sur les mains peut être fait très simplement en se les frottant (*comme pour se réchauffer quand on a froid*), en le faisant durer un peu si nécessaire, et en insistant sur les régions douloureuses s'il y en a. Il peut être fait de manière un peu plus savante en effectuant une pression circulaire sur les points importants de la main :





Cirer
chaque
doigt
depuis
la
paume
jusqu'à
l'ongle.

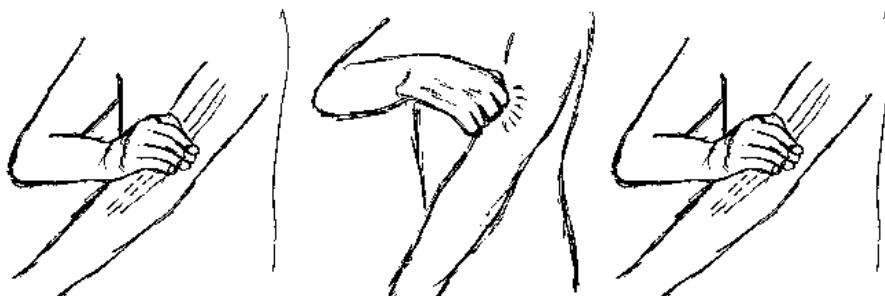
Les bras

Commencer par le bras droit tendu. Avec la main gauche, cirer l'extérieur du bras droit depuis la main jusqu'à l'épaule, et revenir par l'intérieur du bras jusqu'à la main. Trois fois.

Faire la même chose mais en tapotant le bras droit avec le poing gauche fermé.

Faire comme au début, mais avec la main gauche à 3 cm (environ) du bras droit.

Faire les mêmes mouvements avec le bras gauche.



La tête

Avec les deux mains, partir du menton, en passant dans les cheveux (comme pour se peigner après un coup de vent) et en terminant par la nuque; le faire d'abord en lissant 3 fois, puis en tapotant 3 fois, puis à 3 cm, 3 fois.

Les oreilles

Bien qu'appartenant à la tête, les oreilles sont traitées à part. L'auriculothérapie enseigne que le fœtus est représenté la tête en bas dans l'oreille, nous nous bornerons à traiter les oreilles comme suit :

1. Avec le pouce et l'index de chaque main, pincer le lobe des oreilles en faisant le tour mm par mm et en insistant sur les zones qui font mal ;
2. Avec l'index et le majeur de chaque main, cirer en va-et-vient la zone derrière les oreilles: cela active le triple réchauffeur.

Les épaules

Se tapoter les épaules avec le plat de chaque main, une à quelques minutes.

Le thorax

Avec la main droite remonter en lissant le thorax jusqu'à l'épaule droite, puis faire de même avec l'autre main en inversant. Ensuite avec les poings fermés, tapoter en alternance droite/gauche le hara (3 cm en dessous du nombril) et remonter lentement jusqu'au thymus (au milieu du sternum) où il est bon d'insister un peu.

Les jambes

Avec les deux mains à la fois, cirer l'intérieur des jambes, en partant des chevilles, monter jusqu'aux hanches, et redescendre par l'extérieur aux chevilles (même principe que pour les bras), 3 fois. Puis 3 fois en tapotant, et 3 fois à 3 cm de la peau.

Les pieds

Baptisé réflexologie en occident...

Explorer toute la plante, depuis les orteils jusqu'aux talons, sans oublier les bords, en insistant sur les zones douloureuses s'il y en a. Trois à cinq minutes suffisent.

Relaxation coréenne

Lundi 08 août

avec Alain Thébaud et Catherine Guilhou

La relaxation coréenne n'est pas un massage en soi, c'est une technique de détente du corps qui se pratique habillé, au sol.

La particularité de la relaxation coréenne est de n'utiliser quasi-essentiellement qu'un type de manœuvre appelée vibration. Le procédé se déroule en deux phases : l'une active où la personne est *secouée*, l'autre passive où la personne intègre les sensations sans qu'il n'y ait aucun contact extérieur.

Quelques mouvements :

Sujet étendu, contact avec la hanche.

Balayer et *décambler* les reins, prendre les pieds, balancer le bassin et tirer dans cette position les jambes.

Dans cette relaxation on peut arrêter le contact avec le corps. Faire vibrer une jambe (sans pour autant l'étirer), casser à hauteur du genou immobiliser le pied et masser les deux faces de la cuisse. Main gauche sous le pied gauche main droite sur genou, effectuer des cercles et *abandon* du genou.

Puis masser derrière le tête, prendre les mains et balancer le buste et les bras.

Rassembler les jambes, bras sous les cuisses, et faire des mouvements lents de 45° (monter les jambes assez haut, tête massé immobile).

Watsu

Jeudi 11 août

avec Alain Thébaud et Catherine Guilhou

Le watsu (ou WATER shiatSU) est une forme de travail corporel dérivée du Shiatsu Masunaga (Zen Shiatsu) pratiquée sur une personne flottant à la surface d'un bassin d'eau peu profonde chauffée à 35 °C. Le support de l'eau soulage le corps de la gravité et permet une mobilisation et des manœuvres en trois dimensions impossibles à réaliser sur la terre ferme. La chaleur enveloppe tout le corps et favorise une relaxation musculaire et une détente profonde.

Watsu en Ile-de-France

91240 Saint-Michel-sur-Orge (de sept à juin)

<http://epanews.fr/group/watsu>

75012 Paris (de sept à juin)

contact : Marie-Agnès Jeuland Tél 06 87 56 49 43

Watsu en Loire-Atlantique (de mai à sept)

<http://bousson.over-blog.com/>

Watsu en Gironde

<http://watsu33.over-blog.com/>

Nota : possibilité de watsu à Lavey-les-Bains (canton de Vaud), en Italie (entre autre à Grosseto, Toscane, *Terme di Saturnia*), accès gratuit à la cascade du Moulin, possibilité de watsu dans la retenue, eau naturelle à 32-33 °C, payant aux thermes (non naturiste).

<http://www.termedisaturnia.it/it/>

Watsu au Costa-Rica

<http://www.watsucostarica.com/>

Biodanza aquatique (*proche du watsu*)

<http://www.biodanza-france.com/stages/bdzaqua2011.html>

Feng Shui 玄空風水

Dimanche 07 & lundi 08 août

avec Christian Cahuzac

Art de vivre d'inspiration chinoise qui cherche à harmoniser les rapports de l'homme et de son environnement (géobiologie).

Aménagement intérieur (habitat)

Site dédié à l'application de la philosophie du Feng Shui à l'habitat :

<http://www.le-fengshui.com/>

Aménagement extérieurs (espaces verts)

Site dédié à l'application de la philosophie du Feng Shui aux espaces verts :

<http://www.lesbeauxjardins.com/amenagement/fengshui.htm>

Le Pa Kua

la rose des vents du Feng Shui

Au Centre la représentation du yin et du yang

Les points cardinaux le sud est en haut

Les 8 domaines du Pa Kua selon son orientation

Les huit trigrammes ou points cardinaux

Les couleurs dominantes associés aux secteurs de Pa Kua



SUD

	4 - Richesse Cette zone est associée à la richesse financière accumulée. C'est aussi celle du potentiel intellectuel découlant de l'expérience. Elle symbolise la faculté d'apprécier la vie et de lui donner un sens positif.	9 - Réputation Cette zone est associée à charisme personnel. C'est le reflet de votre réputation et de votre comportement. Elle est le siège de votre activité sociale et de vos réactions à votre environnement.	2 - Couple Cette zone vous renseigne sur vos relations amoureuses. C'est aussi celle que vous entretenez avec vos amis, collègues et voisins. C'est une zone très sensible qu'il convient d'aménager avec soin.	
EST	3 - Famille Cette zone reflète votre vie de famille, vos origines et les relations que vous entretenez avec vos aînés et supérieurs. Les problèmes et remords y sont enterrés.	5 - Tai Ch'i Le centre représente votre potentiel vital et votre santé. Plus cette zone est ouverte sur le jardin, plus elle est bénéfique et vous apporte le bien-être. Ses vibrations bénéfiques se répandent sur tout le terrain.	7 - Enfants C'est la zone la plus active du jardin et qui engendre le plus d'activités. Elle vous renseigne sur vos rapports avec vos enfants et sur votre propre créativité. Lorsque vous manquez d'imagination, apportez toute votre attention à cette partie du jardin.	OUEST
	8 - Sagesse Cette zone vous éclaire sur votre intuition et votre faculté d'accéder au "savoir supérieur". Elle doit être vouée au calme, à la lecture et à la contemplation. C'est un endroit où vous oublieriez le stress de la vie quotidienne..	1 - Carrière Cette partie représente votre flux vital et la manière de vous investir dans votre vie professionnelle et personnelle. Elle a une importance cruciale dans votre existence. Aménagez cette zone avec discernement.	6 - Aide d'autrui C'est la zone correspond au soutien, à l'aide et à la sollicitude que vous pouvez attendre d'autrui. Qu'il s'agisse d'une assistance de longue durée ou ponctuelle, l'énergie de cette zone est toujours mise à contribution..	
		NORD		

Bibliographie

Ouvrage sur les carrés magiques (*dont carré de Saturne*) :

Lucien Gérardin
Les carrés magiques, Mystérieuse harmonies de nombres
Editions Dangles ISBN 2-7033-0297-5

<http://carresmagiques.blogspot.com/>