**STRUCTURE DU MASSAGE ESSENTIEL (durée max 1h15)**

Se mettre dans une intention favorable envers le massé, s’ancrer dans l’ici et maintenant.

Installer le patient confortablement, prévoir la table à une bonne hauteur pour le massé.

Prévoir le matériel (huile, serviettes) à proximité.

On pourrait aussi tout à fait commencer par masser le buste, mais souvent le patient est plus à l’aise si on commence par lui masser le dos et les jambes. Pour des raisons de temps, le massage est fait de gestes plus globaux que lorsqu’une seule zone est massée. Il faut faire des choix, si certaines zones du corps ne sont que très peu massées durant le massage essentiel ce n’est pas un problème. Au minimum, prévoir de passer avec des gestes de « manœuvres de base » sur toutes les zones du corps. Si une zone a été longuement massée quand le patient était dans une position, il n’est pas nécessaire de faire un massage aussi approfondi quand le patient se retourne (ex : ne pas masser deux fois à fond les mollets par exemple).

En principe, on ne recouvre pas le patient durant le massage pour pouvoir effectuer de temps en temps des manœuvre de base sur l’ensemble du corps. Mais c’est clair que cela dépend de la température de la pièce, recouvrir le patient si nécessaire. Souvent on recouvre le haut du corps quand la personne se retourne car elle s’est beaucoup détendue en première partie du massage et a un peu froid. Mais ce n’est pas une nécessité

**Partie 1 : Installation du patient sur le ventre**

* Se mettre à la tête du client qui est allongé sur le ventre
* Gestes sans huile sur l’ensemble du dos et des jambes
* Application d’huile sur le dos et les jambes
* Instant de concentration en étant placé à la tête du patient
* Manœuvres base sur le dos est les bras
* 1-2 descentes sur les jambes
* Massage du dos :
	+ Gestes d’échauffement :
		- Pétrissages
		- Lissages croisés
		- Lissages simples
		- Etirement en X
		- Manœuvre du baigneur
		- Echauffement du bas des lombaires
		- Remonter les mains le long de la colonne
	+ Gestes approfondis :
		- Massage le long de la colonne
			* Avec les pouces (contre appui des doigts sur le côté)
			* Avec le bout des doigts puis lissage jusqu’au flanc
		- Massage entre les omoplates
		- Ne rester qu’une à deux minutes max sur les zones tendues
	+ Massage des trapèzes (à une ou deux mains)
	+ Massage de la nuque
		- * Pétrissage large (attention à ne pas dépasser la ligne entre le lobe de l’oreille est le trapèze pour ne pas masser les carotides !
			* Pétrissage plus fin le long de la nuque
			* Massage de la base du crâne jusqu’aux Oreilles
* Massage des bras
	+ - * Pétrissage et pressions sur le bras et l’avant bras, éviter d’appuyer trop fort à l’intérieur du bras (zones lymphatiques)
			* Massage de la main
* Massage de l’arrière des jambes
	+ Manœuvres de base sur la jambe
	+ Echauffement
		- Travailler la jambe de la cuisse en direction du pied
			* Pétrissages
			* Torsions sur la cuisse
			* Main ouverte qui masse en direction du haut du corps
	+ Gestes approfondis
		- * Masser la cuisse avec le poing ou le bout des doigts
	+ Massage du mollet :
		- * Poser la jambe sur l’épaule
			* Effectuer des pétrissages sur le mollet toujours en direction du haut de la jambe
			* Pompages avec les mains en cercle
	+ Massage du pied
		- * Massage approfondi du dessous du pied
			* Avoir un contact sur l’ensemble des zones du pied
	+ DURANT LE MASSAGE PREVOIR A PLUSIEURS REPRISES DES MANŒUVRES DE BASE SUR L’ENSEMBLE DU CORPS

**PARTIE 2 : Le patient se retourne sur le dos**

* Application d’huile sur l’ensemble du buste et des jambes (ne pas trop rajouter d’huile sur les jambes qui ont déjà été huilées une fois)
* Recouvrir le haut du corps
* Massage de l’avant des jambes :
	+ Echauffement
		- Travailler la jambe de la cuisse en direction du pied
			* Pétrissages
			* Torsions sur la cuisse
			* Main ouverte qui masse en direction du haut du corps
	+ Gestes approfondis
		- * Masser la cuisse avec le poing ou le bout des doigts
	+ Massage du genou
		- * Passer les mains autour du genou et lisser les côtés du genou de manière symétrique, garder des gestes léger
			* Lissage du bout des doigts sous le genou
	+ Massage du mollet :
		- * Plier la jambe du patient, la tenir avec une main et masser avec l’autre main ou poser la fesse sur le pied du patient
			* Effectuer des pétrissages sur le mollet toujours en direction du haut de la jambe
			* Pompages avec les mains en cercle
			* Massage avec les avants bras
	+ Massage du pied
		- * Masser le tour des malléoles de manière symétrique
			* Massage du dessus du pied comme pour la main
			* Massage approfondi du dessous du pied
			* Avoir un contact sur l’ensemble des zones du pied
* Massage du buste et de la nuque
	+ Manœuvre de base
		- Les mains comme en prière passent entre les seins et reviennent sur le haut du corps en longeant les flancs
	+ Massages vers les clavicules, retour par les épaules
	+ Massage de la nuque (celle-ci est posées sur le ventre du masseur)
		- * Filet de pêcheur
			* Massage du cou sur le côté : lissage du cou en direction de l’épaule, le faire des deux côtés
* Massage du ventre
	+ Echauffement
		- Contact sur le plexus
		- Manœuvre de base de la base des côtes en direction des flans
		- Lissages croisés
		- Lissage simples
		- Massage des flancs
		- Manœuvre de rotation avec toute la main sur le ventre sans trop appuyer sens des aiguilles d’une montre
		- Dessiner en « losange » les contours de la zone en du ventre (formée par les os du bassins et les côtes) avec le côté des mains qui tournent dans le sens des aiguilles d’une montre
		- Vaguelette simple avec les mains qui passent en appuyant légèrement en aller-retour sur la zone du ventre
		- Quitter le ventre tout doucement par le plexus
	+ (massage de stimulation du transit, plus profond, à ne faire qu’après les manœuvres d’échauffement : pas nécessaire pour un massage essentiel)
		- Poser les mains sur le nombril et appuyer avec la base de la paume de manière appuyée et ferme, faire revenir le « ballon » des intestins avec le bout des doigts (manœuvre du « tsunami)
		- Effectuer des pressions en cercle sur l’ensemble des cercles autour de la « cible » du nombril. Appuyer progressivement jusqu’à ce qu’il y ait une résistance, masser quelques instants et lever progressivement la pression avant de masser le point suivant du cercle
		- Masser ainsi tous les cercles autour du nombril
		- Manœuvre identique sur la zone ascendante, transverse et descendante du colon
* Massage des bras
	+ Saisir le bras du patient avec le bras le plus proche de lui
	+ Vérifier la détente du bras. Effectuer des vibrations, des manœuvres de lâcher prise si le bras est crispé
	+ Masser son bras et avant bras avec des manœuvres de pétrissage
	+ Quelques manœuvres enveloppantes
	+ Massage de la main
	+ Extension des bras
		- Monter le bras du patient en dessus de sa tête
		- Se placer derrière la tête du patient
		- Manœuvre Rock’n’roll (la main intérieur du masseur saisit le poignet du masseur ce qui permet à sa main extérieur de passer entre les seins, de glisser sous le flanc, de remonter le long du bras et de faire l’extension du bras)
	+ Manœuvre identique sur l’autre bras
	+ Faire des extensions avec les deux bras
* DURANT LE MASSAGE PREVOIR A PLUSIEURS REPRISES DES MANŒUVRES DE BASE SUR L’ENSEMBLE DU CORPS
* Recouvrir la personne et effectuer des pressions avec la serviette sur l’ensemble des jambes et du buste
* Aller se laver les mains
* Massage du visage
	+ Contact sur les épaules
	+ Gestes de contact sur le côté du visage
	+ Poser les mains sur le côté du visage comme contre-appui et lisser la zone entre les sourcils, lissage du front avec les pouces
	+ Masser alternativement avec pouce et index (ce qui change aussi chaque fois le doigt en contre appui) l’ensemble du visage en dessinant des « lignes d’indien » de la zone du nez jusqu’au bas du visage
	+ Massage de la maxillaire inférieure
	+ Massage le long du visage avec un moment d’arrêt sur la zone de l’articulation de la mâchoire
	+ Poursuivre des petites manœuvres de rotation le long du visage jusqu’aux oreilles
	+ Masser le pavillon en le déroulant
	+ Masser les contours de l’oreille
	+ Masser le cuir chevelu
	+ Masser le visage avec uniquement les avants-bras
	+ Masser les cheveux
	+ Quitter progressivement la personne