

GILLES MORAND MTH

Massage pour enfants

Code ISBN : 9798354002627

Marque éditoriale : Independently published

Du même auteur :

Voir www.edilivre.com plus de 18 titres sous le même toit.

Un peu de moi :

De 1988 à 2011, je travaillais, à temps plein, dans un hôpital. Toutefois, mon souci pour la conservation de la santé, la prévention et le traitement des maladies est encore plus ancien. Cela fait déjà 35 ans que j'œuvre dans le domaine des médecines alternatives, naturelles ou douces.

Massothérapeute et auteur, j'ai travaillé auprès de certaines garderies pour enfants, aussi j'ai donné des soins corporels dans différentes compagnies de danse et de théâtre, dans des centres sportifs et un centre médical ainsi que dans plusieurs spas, sur la rive-sud de Montréal. Qc... J'ai aussi donné, à l'université, des cours sur le massage.

Enfin, j'ai participé à différentes entrevues à la radio et à la télévision, de 1982 à 2013...

Voir www.tinyurl.com/achalapas

Courriel : gmmassageplus@hotmail.com

©2000. Gilles Morand.

Ce livre est dédié à Marcel Chiocchio,
Un être d'une grande bonté et intelligence et de ses
précieus conseils envers ma personne,
depuis plus de 32 ans
Aux parents, attentifs et soucieux des soins portés
à leur enfant.

*« Ce qui compte, ce n'est pas ce que l'on donne,
mais l'amour avec lequel on le donne. »*

Mère Térèsa

*Nos mains quel don merveilleux
Grâce à nos mains, nous pouvons canaliser
L'amour de nos cœurs et alléger
La souffrance de nos semblables.*

Remerciements

Je tiens à remercier, de tout cœur, tous ceux qui ont participé de près ou de loin à la réalisation de cet ouvrage pour les enfants. :

Marcello, pour avoir su capter la magie des mouvements sur caméra numérique.

Les modèles :... Marie-Ève et sa fille Carolane. Dany et ses enfants Samuel et Émilie.

Merci, enfin à tous ceux qui m'ont apporté leur soutien depuis plus de trente-cinq ans, tout particulièrement à Marcello Chiocchio...

Et tous les autres que j'oublie, encore merci.

Contre-indications au massage

Votre enfant refuse d'être massé s'il ne se sent pas bien, même s'il a envie d'être porté. Consultez un médecin si votre enfant n'est pas bien. Un bon pédiatre est toujours de mise pour un suivi avec l'enfant qui grandit.

Présentation

De toutes les formes de relaxation le massage est l'art qui procure la détente la plus complète chez l'enfant.

Longtemps réservée à une classe privilégiée, cette pratique ancienne est de plus en plus populaire et accessible à tous les enfants.

Le massage est excellent pour leur santé physique et mentale. Il peut être utilisé pour l'enfant qui grandit en gardant un contact privilégié avec ses parents qui lui prodiguent de l'amour. C'est la voie la plus naturelle pour communiquer avec l'enfant ; le langage du toucher. Ils en redemandent.

En effet on se rend vite compte à l'usage que le massage n'est pas uniquement une question de contact physique, mais le médium vers une relation plus harmonieuse avec votre enfant.

Le massage permet de se sentir mieux dans sa peau de parent en communiquant votre intérieur à l'enfant. Notre société en a grandement besoin. Elle condamne trop souvent le toucher.

Nous vivons à une époque où notre société offre un vaste éventail de possibilités à qui veut les utiliser. L'implantation d'une technologie sans cesse grandissante permet aux parents de se libérer plus facilement des corvées quotidiennes et de disposer ainsi de plus de temps libre pour s'adonner à leurs activités préférées en famille.

C'est dorés-déjà, l'ère de la rapidité, du tout cuit dans le bec, de prêt-à-porter, du « acheter maintenant et payer plus tard » du « faites marcher vos doigts » sur les boutons de service instantané (Internet, Ipad, Ipod, e-commerce, GPS). L'ère du progrès comme on dit et tout le contingent de réseaux affiliés, ou tout genre d'entreprise personnelle, de préférence écologique, pour le futur humain.

Mais le progrès au profit de quoi ou de qui ? L'accélération technologique, quoique très positive à première vue, provoque aussi dans sa course l'abandon du contact élémentaire par le toucher diminuant mais essentiel chez l'enfant. Avec le rythme effréné de la vie moderne, nos journées sont surchargées de stress. L'enfant vit dans un climat social tendu, et les moyens utilisés pour le libérer, ainsi que nous-mêmes, des pressions courantes sont bien souvent inefficaces, sinon

complètement inutiles. La notion de « se faire plaisir » est partiellement faussée à la base. Nous devons nous y adapter ou trouver un nouveau moyen palliatif de rechange qu'est le massage et la force-de-vie.

Voilà pourquoi il est important de faire la différence entre des relations parent / enfant harmonieuses par la pratique du massage où une complicité s'installe favorablement entre les deux et non l'emploi unique du conditionnement de type punition / récompense habituel qui fait par la même occasion défaut à la qualité des rapports avec les enfants qui ne demandent que l'amour de leurs parents.

Le massage pour enfants enseigné, dans ce livre, ouvre les portes à de profondes relations inaccessibles autrement que par l'intérieur de soi, grâce au toucher.

Les loisirs et le jeu permettent à l'enfant de s'évader des contraintes quotidiennes, mais l'esprit et le corps continuent d'être agressés de toutes parts. Par la détente du corps de l'enfant, cela n'a plus le même sens.

Permettez-moi donc de redéfinir ici la détente naturelle comme : « une diminution de la tension et du stress par l'abandon de l'enfant au plaisir du moment, et ce à travers le corps et l'esprit maintenu en équilibre ». C'est la détente la plus complète qu'il puisse recevoir. L'esprit se vide de toutes ses pensées ou interférences venant de l'extérieur pour entrer en contact avec l'écoute de son corps d'enfant au grand complet.

Tous les jours, ils soumettent leur corps à des épreuves difficiles, souvent à l'excès. En retour, nous prenons beaucoup moins de temps pour répondre à leur besoins vitaux ; ou plutôt nous ne savons pas « trouver et prendre ce temps ».

Comment peut-on négliger à ce point de s'occuper de son enfant ? Il en va de sa santé. L'infiltration de la technologie de pointe dans les heures de loisirs y est en partie pour quelque chose. Elle éloigne subtilement le parent de son essence naturelle. Le conditionnement social, issu du rythme accéléré de la vie, le comprime et le conditionne à des habitudes fixes, qui le tiennent à distance de plus en plus grandissant de son enfant. Prenons le temps de nous ressourcer, par le massage et la polarité que l'on partagera avec les enfants. www.lapolarite.com

A travers les formes de loisirs sociaux-culturels, le parent s'identifie à sens unique, dans son rapport avec les enfants. C'est ainsi qu'il bâtit son image, et celle des enfants. Par l'expérience du massage, il s'identifie d'abord par lui-même, à travers l'amour de ses gestes qu'il prodigue aux tout-petits qui ne demande que cela. Il se branche et revient à l'écoute de son corps. C'est la véritable essence de l'enfant qui est atteinte, et non ce qu'il reflète. Par ce contact subtil du toucher notre mode de communication en tant que parents devient plus raffiné, d'une façon qui transcende tout

ce qu'on pourrait en dire. Seule l'expérience vécue peut confirmer le sens de cette affirmation.

Ces observations des comportements sont le fruit de plus de trente-cinq années consacrées au développement harmonieux de la personne avec pour outils, le massage corporel et la polarité, la vertébrothérapie, la vie du couple, l'étude du fonctionnement du corps humain (corps-émotion-mental), du massage sous différentes formes en garderie, de la nutrition équilibrée, la recherche et le maintien d'une santé globale. Et ma propre expérience de vie de tous les jours.
www.massemoi.jimdo.com

Le résultat de ces observations : la recherche du bien-être de l'enfant et la communication interpersonnelle, sont les bases qui ont besoin d'être redéfinies à l'aide d'un langage nouveau qui tienne compte des besoins fondamentaux de l'enfant, afin d'apprendre tout en jouant, se mobilisant à sa guise... à recevoir un massage.

Le besoin de communiquer lui est essentiel, et nous disposons du corps comme outil précieux pour établir un meilleur équilibre entre l'enfant et ses parents. Le massage fait parti de ce nouveau mode d'échange à développer. Ses origines sont très lointaines. Les Orientaux, en Inde tout particulièrement, le pratiquent depuis des siècles. Et les Occidentaux, depuis la fin du XIX^{ième} siècle par le biais de Per Henriq Ling, un suédois. L'émergence de

cette vieille science du corps dans la famille moderne répond à ce besoin inné d'échanges plus profonds entre membres d'une même famille (en constante évolution) et de l'enfant en particulier.

A travers les âges, une multitude de techniques de massage se sont développées. C'est en puisant à ces différentes sources que j'en suis arrivé, suite à de nombreuses années de travail pratique (depuis 1975), à établir une formule qui puisse être utilisée par le plus grand nombre de familles possibles.

L'impulsion naturelle du départ étant de faire partager à tous, les joies et les plaisirs de mes découvertes personnelles, il fallait trouver ce langage particulier, d'images et de mots, qui joint l'utile à l'agréable, à l'intérieur d'une saine relation familiale. Ce manuel se veut bref et du même coup adéquat, pour demeurer à la portée de tous budgets.

L'œil du photographe a su capté l'atmosphère de douceur, de sensibilité et d'intimité profonde qui doit se dégager d'une séance de massage pour enfant tout en respectant l'application pratique des différentes techniques, de façon à refléter la continuité qui doit exister entre les manœuvres, au cour de l'aventure exploratoire du massage dont les trois phases sont le reflet.

Cet ouvrage s'adresse donc à tous les parents soucieux qui veulent s'initier à cet art qu'aux autres qui veulent parfaire leur formation dans ce domaine.

Le massage est un art personnalisé, et le magnétisme polarisé, aussi d'ailleurs, en ce sens qu'on adapte toujours les techniques proposées à sa personnalité, ou à celle de l'enfant que l'on traite. Ce qui signifie qu'il faut d'abord tenir compte de ce que l'on aime faire et de ce que l'enfant traité aime qu'on lui fasse.

La séance de massage intégral donne le ton adéquat, par votre sens du toucher. Le massage devient alors, un jeu d'amour pur pour les enfants.

La maîtrise de cet art millénaire s'acquiert par la pratique fréquente. L'expérience n'en devient alors que plus enrichie, autant pour les parents qui donnent le massage que pour l'enfant qui le reçoit d'eux.

Mon intention sincère est de rendre hommage à l'enfant, à la famille (mono-parentale, reconstituée, père-gai, mère-gaie).

Le massage pour enfants se doit d'être perçu comme un jeu, où chacun s'amuse à redécouvrir l'autre constamment, par le toucher. Ce qui, du fait, solidifie les relations de partage et d'amour si malmenées par le traumatismes émotionnels, les maladies infantiles, héréditaires, mentales ou infectueuses, le cancer et le sida, chez l'enfant.

Puisse ces quelques pages éclairer votre cœur et l'investir d'amour à partager à votre (vos) enfant (s).

GILLES MORAND Mth.

Chapître I

Le massage des enfants

Le premier contact physique de l'enfant a lieu à sa naissance, lorsqu'il se détache de l'utérus pour être reçu dans ce monde dans les mains de la personne qui aide à l'accouchement.

La chaleur humaine de ce contact procure au nouveau-né un sentiment de sécurité, surtout à ce stade si proche de la naissance où le toucher est seul mode de communication avec le monde extérieur. Le cri primal du bébé met en mouvement tout le processus de sa vie grâce au *PRANA* (source vitale universelle, la manne tombée du Ciel) circulant désormais en lui par la respiration, on tape la plante des pieds, le tenant par les chevilles et le cri primal se fait retentir.

Par la suite, le nourrisson (suivi d'un pédiâtre) développe ses systèmes visuel, verbal, olfactif et auditif et découvre de nouvelles façons de communiquer de manière autonome. C'est très souvent au cours de la

période qui suit sa cinquième année de vie que les parents ont tendance à diminuer les rapports physiques si précieux à ce stade de vécu de l'enfant, pour disparaître presque totalement à mesure que l'enfant continue sa période de croissance jusqu'à l'adolescence.

Le toucher naturel du corps par la voie du massage est un excellent moyen d'entretenir les contacts physiques de saine façon chez l'enfant et jusqu'à l'adolescence. De plus il aide activement au développement physique, émotif et mental chez tous les tenants de l'enfance et tumultueuse adolescence.

Le massage est aussi idéal pour aider à calmer un enfant trop nerveux ou trop tendu. L'enfant risque de bouger, d'être même surexcité lorsqu'on le masse la première fois. C'est naturel et on ne doit pas l'obliger à se tenir tranquille. Pour l'enfant le massage et son expérience-apprentissage doit être vue comme un jeu grâce auquel il peut s'amuser. Et apprendre à être massé.

Saviez-vous que les jeunes ont un don inouï en ce qui a trait au domaine du toucher. C'est parce que les barrières tabous n'existent pas et ne les tiennent pas en alerte. Plus on grandit en se touchant avec amour et compassion les uns envers les autres, plus notre degré d'amour et de respect de la vie sous toutes ses formes atteint son sens le plus profond. Le toucher y est pour une grande part l'élément réparateur ou thérapeutique de saines relations humaines exemptes de préjugés, inappropriés à toutes circonstances de la vie.

Par l'intermédiaire de ce jeu subtil du toucher, l'enfant apprendra vite après quelques séances à profiter encore mieux des bienfaits du massage.

Une méthode efficace pour l'initier au massage consiste à masser doucement l'enfant pour l'aider à s'endormir et du même geste le détendre. Il aura accumulé un certain degré de fatigue au cours de la journée et se laissera donc aller plus facilement au sommeil une fois que vous aurez pris soin de son petit corps.

Les indications pour le massage des enfants se résument à ceci ;

- La fragilité de l'enfant entre 1 mois et 4 ans ne permet pas la pratique de manœuvres compliquées. Les caresses très tendres d'affection suffiront.

On peut commencer à donner le massage intégral présenté dans le livre lorsque l'enfant a atteint l'âge de quatre ans environ. Il faut cependant veiller à exercer des pressions beaucoup plus douces que pour un « ado » et que pour une personne adulte. La personne qui masse doit manœuvrer le corps de l'enfant avec respect, tendresse et délicatesse.

La préparation

L'attitude physique et mentale avant le massage des enfants

Une séance de massage pour enfants ne se réussit pas totalement sans une certaine préparation, qui est d'abord d'ordre psychologique (l'attitude que l'on

adopte face à la session) et physique (le soin que l'on met à la préparation pratique et matérielle).

L'attention, le désir et beaucoup de sensualité ; telle est la recette simple et efficace d'une bonne préparation au massage pour enfants. En ne tenant pas compte de ces points de base, on diminue les effets bénéfiques, autant physiques, émotionnels et mentaux, que procure le massage de l'enfant.

Plus on crée une situation propice, plus on a de chance de se préparer adéquatement pour prodiguer le maximum de détente et de plaisir. *Ne jamais forcer l'enfant pour un massage.*

Les préparatifs

La préparation mentale

Le plaisir ultime du massage des enfants est de joindre une détente mentale à la relaxation physique. C'est la recette du bien-être total. Le jeu du massage permet à qui l'utilise convenablement et avec amour de soustraire l'enfant à tout ce qui est lié au quotidien : suractivé, tension, fatigue, stress, douleur, etc...

La seule autre exigence du massage est d'oublier toutes les inquiétudes de parent, de relâcher les tensions morales et de se laisser aller à soi-même, à son propre plaisir de masser un enfant.

L'avantage psychologique majeur d'une séance de massage pour enfant est qu'elle aide à consolider les

liens intimes et affectifs de deux générations en relation de partage.

Le massage favorise non seulement le rapprochement par le toucher, mais également, la redécouverte constante des participants, par l'intermédiaire d'un jeu qui rend hommage au corps et à l'esprit. Le contact naturel et intime du massage crée une relation plus profonde entre membres de la famille, tout en libérant les blocages émotionnels et les tensions physiques et mentales. Un sentiment de partage, d'échange, de satisfaction commune s'installe alors.

Pour intensifier cette sensation de communication profonde, il est souvent conseillé de garder le silence quelques minutes, avant d'entreprendre la séance. Pendant cette période de silence, on vide son esprit de toutes ses pensées. L'effet de ce recueillement a pour but de ralentir le rythme effréné qu'impose la vie active de tous les jours. Une fois l'activité mentale ralentie, il est plus facile de se laisser-aller avec l'enfant.

Finalement, se détacher mentalement de toutes ses pensées pour mieux se concentrer sur l'enfant, voilà l'attitude psychologique qui conduit à une meilleure préparation au massage. Aucun effort n'est requis pour atteindre cet état d'âme. Il n'y a qu'à devenir totalement réceptif en se laissant aller au bien-être que l'on ressent en massant l'enfant.

L'atmosphère et l'environnement

Pour faciliter la décompression mentale, il est important de créer une atmosphère et un environnement propices à la détente.

Le choix de l'endroit est personnel à chacun. Plus le lieu est calme, plus il est favorable à une meilleure harmonie entre le parent et la détente de l'enfant massé. Pour entreprendre trente à quarante-cinq minutes de massage, il faut s'isoler le plus possible de toutes interférences ; téléphone qui sonne, amis qui viennent frapper à la porte, ou toute autre forme de bruit qui perturberait l'atmosphère de détente que l'on cherche à créer.

Idéalement, un site de plein air dans la nature sous le soleil serait merveilleux (protéger sa peau du soleil). Si la séance doit se tenir à l'intérieur, le choix de la pièce dépend alors du confort (à la fois physique et psychique) qu'on y trouve. *Il faut se sentir tout à fait à l'aise.*

L'éclairage joue également un rôle important dans l'atmosphère à créer. Le soir, quelques chandelles ou un éclairage tamisé suffisent à la détente chez l'enfant.

L'effet de la musique au cours de la session de massage de l'enfant peut s'avérer bénéfique ou tout au contraire nuire à l'écoute du corps. Toute musique doit être choisie pour prédisposer à la relaxation. Le volume doit être le plus bas possible ; la musique pure de la nature serait encore l'idéal. Cependant, la

musique n'est pas indispensable, mais peut-on dire quand même favorable à la détente, le cas échéant.

Encens et parfums peuvent aussi être ajoutés à l'ensemble des préparatifs. Ils aident à détendre le corps et l'esprit par l'entremise de l'odorat. La présence de plantes peut s'avérer un élément positif parce qu'elles dégagent une quantité appréciable d'oxygène et facilitent ainsi le nettoyage sanguin en augmentant les globules rouges.

La température de la pièce doit être assez chaude et confortable pour faciliter la relaxation. Il peut être dangereux d'ouvrir une fenêtre pour laisser l'air frais entrer pendant la séance. L'enfant massé pourrait attraper froid et ressentir certains frissons désagréables qui nuiraient à sa bonne détente. Si l'on tient à aérer, il est préférable de le faire quelques minutes avant d'entreprendre la séance, mais sans trop refroidir la pièce.

Le corps doit se reposer au maximum pendant le massage. Il faut donc éviter de le faire travailler de quelque manière que ce soit (laisser l'enfant bouger à sa guise). Il est donc préférable d'attendre de 30 à 90 minutes après les repas avant de s'adonner au massage. Autrement, la digestion se fera pendant la séance et la détente de l'enfant massé en sera perturbé et pourrait même nécessiter une visite de circonstance à la salle de bain. Le même conseil s'applique au parent qui masse.

Les outils de travail

L'équipement nécessaire à une séance de massage se résume à la table (de mise), l'huile (l'agent de glissement, voir *l'adresse électronique, plus loin*), ainsi qu'à trois serviettes de bain (ou plus) pour le confort des articulations (chevilles, genoux, cou). Quelques serviettes supplémentaires peuvent servir pour couvrir certaines parties du corps et les garder au chaud, pendant que l'on est occupé à masser une autre région.

La préparation du corps

Une fois les préparatifs matériels en place dans la pièce et l'esprit bien détendu, le moment est venu de préparer le corps de l'enfant au massage. Un bon bain chaud, afin de détendre les muscles et la peau, constitue un bon prélude au massage des enfants.

La durée du bain ainsi que la température de l'eau peuvent varier selon les goûts. Il peut exister une qualité de moment lors du bain entre parent/enfant. Après le savonnage, une peau propre est plus agréable à masser.

Pour éviter d'irriter la peau de l'enfant massé, il est fortement conseillé de se couper les ongles et faire disparaître tout vernis à ongles auquel il pourrait être allergique.

Les huiles à utiliser

On peut utiliser sans crainte toute huile végétale ou minérale. Cependant, les enfants, qui souffrent de maladies de la peau, devraient consulter un(e)

dermatologue avant d'appliquer quoi que ce soit sur leur corps.

Une huile efficace ne s'applique qu'une seule fois (règle générale) sur la région à masser. Une huile médiocre n'est donc pas économique et prolonge indûment la durée du massage.

L'huile de coco est une huile à conseiller. Elle reste longtemps sur la peau et nourrit bien l'épiderme en y pénétrant. Elle est préférable à toute autre parce qu'elle est facilement assimilable par 99% de toutes les peaux. Les risques de réaction cutané ou de différentes maladies de la peau sont donc diminués. De plus, on la trouve facilement en pharmacie, l'huile de bébé commerciale est à déconseiller, car il faut en appliquer trop souvent au même endroit.

Ceux qui aiment la diversité des odeurs peuvent parfumer leurs huiles avec des concentrés (*huiles essentielles : voir adresse électronique www.robertetfils.com me contacter pour commander partout dans le monde*).

Les liniments, les baumes et les onguents servent pour le traitement de douleurs névralgiques, rhumatismales, musculaires, ainsi que pour les rhumes, auxquels cas l'application de la chaleur est souhaitable. Si l'enfant souffre de telles douleurs, ou maladies, on peut lui appliquer une crème à base de *Camphre* à l'endroit affecté, sauf les plaies ouvertes, naturellement.

L'huile à massage peut être chauffée mais très légèrement afin de ne pas brûler la peau, déposée dans un bol en terre cuite ou en verre quelconque elle est prête à être utilisée. Une façon bien simple de l'employer est d'en déposer une quantité appréciable dans le creux de la main et s'en propager partout dans les mains tout en les frottant ensemble afin de réchauffer l'huile qui était probablement froide au moment de son transversement.

Le marché, actuellement, est bondé de produits de toutes sortes pour le massage, choisissez ce dont il vous plaira à vos sens, à votre personne et à ceux des enfants, si c'est organique et naturel, opter plus pour un produit de massage en harmonie avec la nature et la santé.

le avec la nature et la santé.

Produits de massage pour enfants



Les mouvements de base du massage pour enfants

Avant d'entreprendre toute forme de massage, il est primordial de bien connaître et maîtriser les différentes techniques de base utilisées dans ce livre.

Tous les mouvements qui figurent dans le massage des enfants sont rassemblés autour de neuf techniques de base qui se répèteront tout au cours du massage et qui sont très simples.

Effleurement :

Passer les mains partout, très, très légèrement, comme pour caresser l'enfant.

Cette prise de contact doux et agréable éveille la région à masser et amène l'enfant à se laisser-aller (le lâcher-prise) (photo1).



Photo 1

Grattage

Gratter doucement, tendrement, et par mouvement de va-et-vient au-dessus toute la région, en prenant soin de ne pas irriter la peau. Cette

technique détache les cellules mortes de la peau et active la circulation sanguine périphérique (photo 2)



Photo 2

Pression à deux pouces

Appliquer une pression suivie alternativement avec les deux pouces, comme si on les faisait glisser à petits pas, toujours en direction vers le cœur. Cette technique prépare à la détente musculaire et nerveuse. Son action d'abord stimulante devient calmante, relaxante après une répétition d'au minimum une minute. Ceci est une action positive sur l'épiderme et le derme et la circulation sanguine de surface (photo 3)



Photo3

Pianotage

En utilisant les deux mains alternativement, pianoter sur la peau du bout des doigts.

Cette manœuvre agit sur la circulation sanguine de surface et stimule l'énergie (photo 4)



Photo 4

Hachures

Frapper sans faire mal, comme le karaté, avec le tranchant des mains, en alternant. Les doigts doivent être légèrement écartés, les poignets et les bras relâchés. (si les hachures profondes doigts collés ensemble sont tolérés chez l'enfant vous pouvez les appliquer). Il est important de garder un rythme continu et régulier. Donne une action importante de détente à la musculature (Photo 5)



Photo 5

Pétrissage

Pétrir la région comme s'il s'agissait d'une pâte, et ce de plus en plus vigoureusement.

Ceci procure une très importante action relaxante à la musculature et brise les cristallisations d'acide lactique (crampe). Travail en profondeur (photo 6)



(photo 6)

Torsion

Travailler les muscles comme s'il s'agissait de tordre un linge. La pression ne doit pas être trop forte pour éviter de pincer la peau. La torsion a un excellent effet sur les muscles et la circulation sanguine. Débarasse les muscles de ses déchets décrystallisés (lymphe) (photo 7)



(photo 7)

Essorage (drainage)

Tenir la région musculaire à deux mains en formant une bague autour fermement avec tous les doigts. Ce mouvement s'applique spécialement aux jambes et aux bras de l'enfant. L'essorage est aussi appelé « drainage » et le mouvement se fait toujours en allant vers le cœur (comme les autres mouvements). Il aide à vider les déchets (dits toxines) du corps en agissant sur la circulation sanguine et lymphatique. Le processus biochimique qui à sa sortie

des poumons lors de l'expiration de l'air, sert à nettoyer cet amas de toxines (photo 8)

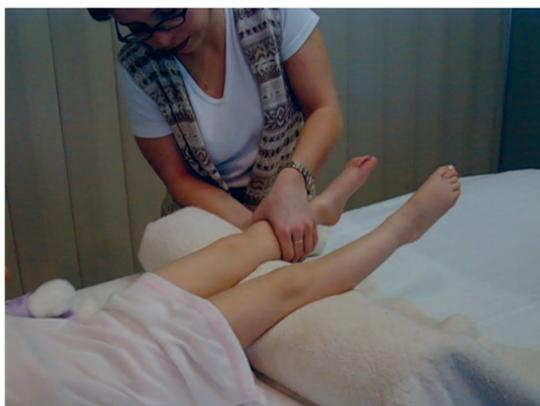


Photo 8

Vibration

En touchant à pleine main la région musculaire ou avec un contact de la paume de la main, bouger rapidement de gauche à droite pour créer un effet de vibration. Cette opération a une action très relaxante mais peut faire rire l'enfant (photo 9).



(photo 9)



MÈRE/FILLE

Chapitre II

La séance de massage intégrale

Le massage intégral présenté ici se compose de trois phases distinctes. Une première où l'enfant massé est étendu sur le dos, pour permettre le massage de tout le devant du corps. Une deuxième où le sujet est couché sur le ventre, pour le massage du dos et de la colonne vertébrale et de toute la région postérieure du corps et une phase finale, où l'enfant s'étend à nouveau sur le dos pour le massage du visage et la touche spirituelle qui le laisse transporté vers une sérénité complète et une détente généralisée qui termine le massage intégral.

Le massage intégral a été conçu pour être donné en entier au long d'une session. Toutefois, il peut être utilisé en partie. Par exemple, il est possible de masser seulement le dos d'un enfant qui souffre de mauvaise posture prolongée au cours d'une dure journée.

On peut ainsi adapter n'importe quelle autre manœuvre du massage intégral à un massage-minute limité à une région en particulier. Il faut seulement respecter la progression des mouvements, en se référant aux neuf techniques de base ; d'abord effleurer, puis gratter, faire une pression à deux pouces, pianoter, appliquer des hachures, pétrir, faire une torsion, un essorage-drainage, faire vibrer et finalement effleurer à nouveau toute la surface. On débute en douceur, en augmentant donc graduellement la pression et terminer en douceur en revenant à une pression légère qui termine les manœuvres.

Phase I

(position sur le dos)

La position de l'enfant massé

La position initiale que doit prendre l'enfant qui se fait masser est primordiale pour amener à une détente des plus complète. S'il est installé confortablement dès le début, il se laissera aller au maximum et il en retirera des bienfaits considérables.



(photo 11)

C'est étendu sur le dos, que l'enfant se sent le plus relaxé pour commencer une séance de massage. Le

parent prend soin de placer une serviette ou un coussin sous la tête et les genoux de l'enfant afin de relâcher les muscles du ventre et de détendre ceux du dos. Pour ce qui est du confort de la tête et du cou, une serviette, dis-je bien, est tout à fait relatif, car il faut garder à la région son angle naturel plutôt en laissant reposer la tête à plat ; c'est plus encore une question de confort ou de rectitude cervicale, au choix...

Quant aux bras, ils reposent de chaque côté, le long du corps. Si cette position des bras plaît à l'enfant (photo 11)

La bonne technique

Le parent doit adopter différentes positions pendant la séance. Aussi faut-il qu'il se sente très à l'aise pour bien effectuer les manœuvres.

S'il est trop près ou trop loin, il se fatiguera vite. Il serait alors obligé de prendre un temps d'arrêt pour se reposer d'une mauvaise posture prolongée ce qui briserait le rythme de la session.

Lorsqu'il doit se déplacer d'une manœuvre à l'autre, le parent ou l'éducateur masseur doit apprendre à le faire toujours le plus lentement possible pour ne pas se fatiguer inutilement tout en respectant la détente de l'enfant massé.

Le rythme des manœuvres doit être constant du début à la fin. Après le massage d'une région, il faut toujours préparer la suivante par un effleurement

complet. On masse par exemple une jambe au complet avant de passer à l'autre.

Il ne faut pas oublier non plus, d'ajouter de l'huile au cours de la séance afin de conserver un bon glissement et éviter ainsi les échauffements désagréables de la peau. Les mains doivent restées le plus souvent en contact avec le corps (sauf, exception faite, lorsque de l'huile est enduite dans nos mains pour ensuite être appliquer sur le corps de l'enfant que l'on masse). Lorsqu'on dénote une certaine rougeur sur la surface de la peau, cela signifie que la circulation sanguine périphérique est amorcée, on peut terminer la suite des séquences plus brièvement et de ce fait passer à la région suivante.

La préparation des mains

Le secret d'un bon massage réside dans le contact sensuel des mains du parent et de la peau de l'enfant massé. Quand ce contact privilégié s'établit, on peut dire que le parent a comme des mains de magicien... de guérisseur magnétisé. www.quantumtouch.com

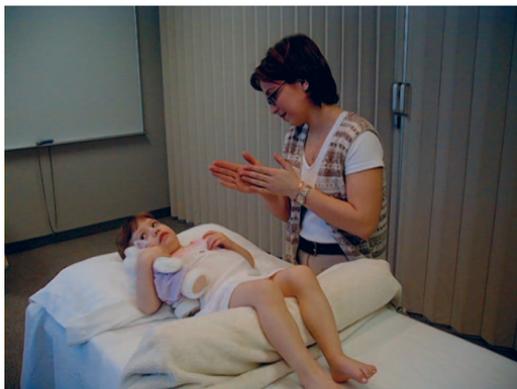


Photo 12

Des mains chaudes transmettent inévitablement plus d'énergie magnétique calmante, équilibrante, que des mains froides qui provoquent souvent des frissons désagréables de même qu'une sensation inadéquate à la détente du fait d'une énergie statique due à une mauvaise circulation sanguine à même le malheureux parent. On réchauffe, dans ce cas, les mains en les frottant ensemble vigoureusement pendant quelque secondes, le temps de ressentir se dégager une certaine chaleur, en ayant pris soin d'y ajouter de l'huile. Ceci d'ailleurs permet une meilleure circulation du sang dans les mains du parent et dégage une certaine énergie. (photo 12)

Si le parent doit parler pour donner une consigne, une indication à l'enfant massé, il devrait le faire à voix détendue et calme, le tout à un degré de basse intonation. Il est de rigueur de le faire le moins souvent possible. Plus on parle pendant un massage, plus on brise le silence relaxant et plus la séance sera longue. Or une séance de massage trop longue risque d'être éreintante pour la personne qui masse.

L'ajustement des respirations

Bien respirer pendant la session amène à une meilleure détente. L'effet qui résulte de l'ajustement des respirations du parent et de l'enfant massé est bienfaisant et agréable parce qu'on ressent plus l'état de l'autre. Il permet un meilleur contact entre les participants.

De plus, en fonctionnant au même rythme respiratoire que l'enfant qu'il masse, le parent se fatigue moins rapidement et est moins sujet à se stresser en travaillant ce qui serait déplorable. Le rythme de son travail peut dès lors être plus constant. Le parent doit être tout aussi détendu que l'enfant qui attend à l'être lui-même en profitant d'un bon massage.

La méthode de l'ajustement des respirations est simple

L'enfant massé, en position sur le dos, se détend en respirant profondément, le plus lentement possible, histoire de libérer quelque(s) tension(s) émotionnelle (s), qui plus est, et le faire le plus lentement possible. Une fois qu'il a atteint un rythme régulier et agréable, le parent peut commencer ses manœuvres en respirant au même rythme que l'enfant massé. Les deux respirations ne faisant alors qu'une, le parent est mieux ajusté à l'état de relaxation de l'enfant et axe son énergie vers les besoins latents que son massage procurera. (photo 13)

Il est possible que le parent ne puisse pas toujours suivre le rythme respiratoire de l'enfant massé. Même si c'est le cas, le massage sera tout de même bénéfique.

Le dessus du pied

Les pieds qui supportent tout le poids du corps demandent une attention toute particulière.

La région des pieds est la plus éloignée du cœur. La circulation sanguine y est donc ralentie considérablement à cause de la force gravitationnelle de la terre qui nous attire au sol.

Les mouvements décrits ici ont pour objet de détendre et relaxer ses membres sensibles qui sont le plus souvent malmenés par le port de mauvaises chaussures en augmentant la circulation sanguine sollicitée par les manœuvres.

Il faut tenir compte aussi du fait que le pied est une région d'où partent et arrivent différents réseaux d'énergie qui traversent tout le corps et correspondent à tous les organes du corps (ex. : réflexologie,¹ et polarité). Une approche minutieuse des pieds est donc conseillée.

D'abord il faut dégourdir les orteils ; tenir un orteil entre les doigts (photo 14), le faire vibrer en le secouant rapidement, puis le tirer délicatement. Il est bon que l'orteil craque. Mais s'il ne craque pas, il ne faut pas forcer. L'étirement des articulations aura tout de même son effet relaxant.

Répéter le même geste pour chaque orteil du pied.

¹ (*Découvrons la réflexologie, M. Turgeon N.D., éd. de Mortagne*)



Photo 14

Appliquer ensuite une légère pression avec les pouces dans le creux entre chaque orteil. Remonter sur le dessus du pied en continuant le même mouvement avec les pouces sur toute la surface du pied jusqu'à la cheville.

Cette manœuvre agit en relaxant les points réflexes des orteils ainsi qu'en stimulant la circulation d'énergie.

On reviendra aux pieds pour continuer à les détendre lorsque l'enfant sera sur le ventre.

La cuisse avant

Les mouvements sur la cuisse doivent toujours être faits en remontrant vers le cœur. Par manque d'entretien, la région de la cuisse peut s'affaiblir, s'affaïsser.

L'exercice et le massage périodique des muscles de la jambe stimulent toute la cuisse et l'aident à garder son tonus.

Une fois le massage du pied terminé le parent enchaîne doucement en caressant tout le pied, remonte jusqu'au genou redescend ensuite jusqu'à la hauteur de la cheville.

Mains fermées, masser alternativement de bas en haut, les côtés de l'avant -jambe avec les mains en les glissant toujours vers le cœur. (15 fois). Avant de procéder au massage en profondeur de la cuisse, un mouvement d'effleurage doit être appliqué sur le genou. Cette petite manœuvre se fait en frottant le tour de la rotule du genou avec deux doigts, l'index et le majeur. (photo 15)

Ceci vise à détendre l'articulation du genou. Tendresse requise.



Photo 15

Le parent enchaîne avec un effleurement de la cuisse-avant, un grattage, une pression des pouces (glissée), un pianotage, des hachures et un pétrissage en profondeur. Il faut accorder de dix à trente secondes par mouvement.

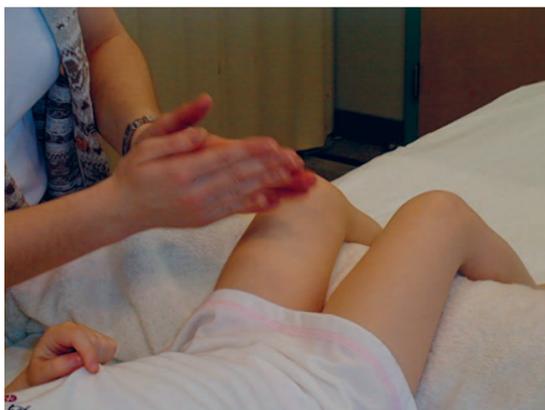


Photo 16

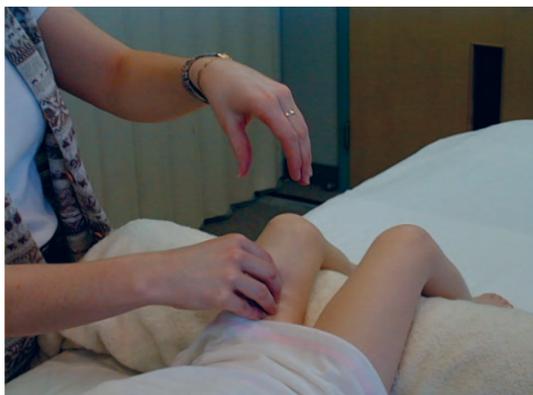
Hachures profondes

Les hachures profondes agissent sur toute la musculature de la cuisse. Elles se pratiquent de la même manière que les hachures légères, sauf que les doigts sont collés (jointés) ensemble pour exercer une meilleure pression sur les muscles (photo 16). Penser karaté. On pratique les hachures une trentaine de secondes minimum.

Fausse-pince

Les mains du parent sont refermées en forme de pince, comme si elles voulaient imiter un crabe. Le mouvement se fait en pinçant la cuisse légèrement entre le bout des doigts, sans faire mal, avec un mouvement

vers l'extérieur de la cuisse, comme si on tirait sur un poil (photo 17). Les deux mains travaillent en alternance pendant environ vingt secondes (en supination).



(photo 17)

Torsion de la cuisse

En posant les deux mains sur la cuisse (photo 18), le parent pratique un mouvement de torsion comme s'il voulait tordre un linge.

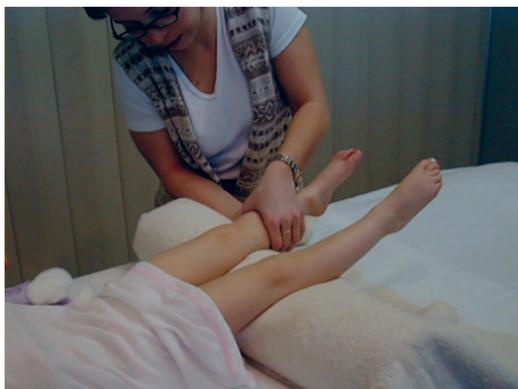


Photo 18

Il faut ajouter de l'huile pour éviter les échauffements pendant la torsion ce aussi afin de ne pas tirer les poils (lors de la puberté) en abondance chez certains enfants, un manque d'huile à ce stade-ci serait inconfortable pour l'enfant massé. Cette manœuvre agit sur toute la musculature de la cuisse, elle doit être répétée pendant une trentaine de secondes sur toute la surface de la cuisse.

Essorage

Comme nous l'avons expliqué dans les manœuvres de base, l'essorage a pour but de nettoyer la région de la cuisse de ses déchets toxiques par la voie du système lymphatique et du liquide interstitiel. Le parent applique les mains en forme de bague sur la partie avant de la cuisse et remonte, vers le cœur, en appliquant une bonne pression. (photo 19)



(photo 19)

Pour un bon nettoyage, ce mouvement doit être répété durant une trentaine de secondes environ.

Le ventre

Selon certaines traditions orientales, le massage de l'abdomen est très efficace pour relaxer le corps au complet. C'est ce qui explique pourquoi la plupart des adeptes du massage oriental pour enfant débutent leur massage par la région du ventre siège du *Chi* (énergie vitale, hara). Le massage de cette région calme et détend tout le système digestif et de ce fait le psychisme.

La digestion est étroitement liée au psychisme affirme la philosophie orientale. Ainsi, une difficulté de digestion est reliée en grande partie à l'agressivité, alors qu'une digestion facile est synonyme de calme intérieur.

La relaxation du ventre est précieuse pour le bien-être de l'enfant-massé, de plus le ventre est une région très sensible à explorer pour le parent, Ne pas appliquer une trop grande pression.

La série s'ouvre de la manière habituelle avec un effleurage complet du ventre, le mouvement doit être appliqué dans le sens des aiguilles d'une montre pendant un moins deux minutes. C'est le temps nécessaire aux muscles du ventre pour se relâcher complètement. Ensuite seulement on commence le massage en profondeur dit, la purge du côlon.

Purge du côlon

Exécuté comme il se doit le mouvement de la purge du côlon aide à faciliter le travail digestif tout en stimulant le chyme intestinal. La purge du côlon est le nettoyage du tube digestif.

La pression appliquée par le parent avec les mains doit être progressive ; d'abord douce, puis moyenne et plus forte (toujours respecter cet ordre qui est la manière tolérable par l'enfant massé).

Le parent applique ses mains sur le côté inférieur droit du ventre (le côté inférieur gauche, lorsque le parent fait face à l'enfant massé), plus (photo 20) plus précisément dans la région de l'appendice. De cette position il remonte le côlon ascendant suit le côlon transverse (photo 21) et redescend de l'autre côté du ventre en suivant le côlon descendant (photo 22).

Le mouvement se fait toujours dans le sens des aiguilles d'une montre qui est le sens dans lequel la digestion se fait dans le tube intestinal appelé : le gros intestin.

Le parent attentif n'aura pas de difficulté à suivre son parcours/positionnement dans le ventre. Pour obtenir un meilleur résultat il faut répéter plusieurs fois et lentement, ce mouvement, pendant deux minutes environ (ex. : 3 fois), très lentement.



Photo 20



Photo 21



Photo 22

Serpentin

Cet autre mouvement a aussi un effet relaxant qui facilite la digestion, du petit intestin dit : intestin grêle. En posant une main, soit l'index et le majeur au niveau du nombril, monter et descendre de part et d'autre du nombril lentement en appliquant une pression graduelle à tous les pouces (2.5 cm) environ et en suivant la forme d'un serpent. Le mouvement s'effectue au milieu du ventre (photo 23).

Ce mouvement doit être répété de quatre à cinq fois en augmentant la pression d'une fois à l'autre. Plus rapidement que précédemment.



(photo 23)

Vibrations

Appliquer une main à plat sur le ventre et effectuer un mouvement de vibration rapide en mettant une légère pression pendant quelques secondes (photo 24).



Photo 24

La série de mouvement se termine par un doux effleurage général du ventre ainsi que de la poitrine, qui est l'étape suivante de la séance.

La poitrine

La poitrine est une autre région particulièrement agréable à masser. On touche une zone sensible du corps, aussi faut-il y accorder un surcroît d'attention et de douceur. La poitrine de la fillette est plus particulièrement sensible aux manœuvres, elle doit être massée avec une extrême délicatesse vers la puberté.

Prise de la cage thoracique

Après l'effleurement de toute la poitrine, la prise de la cage vise à faire travailler la musculature et ainsi à mieux relaxer le haut du corps. Ce mouvement s'exerce en appliquant la main droite sur la cage thoracique et la main gauche sur le côté dans un mouvement de va-et-vient. (photo 25)



Photo 25

Pression des deux pouces

Pour compléter la stimulation musculaire, passive, entamée dans le mouvement précédant, les pouces joueront ici un rôle important. Procéder d'abord à un grattage complet de toute la région des côtes. Puis en remontant les côtes une à une, appliquer une légère pression des pouces alternativement (photo 26).



Photo 26

Le même mouvement doit être fait de chaque côté de la poitrine pendant trente secondes environ.

Arbre ascendant

L'effet bénéfique de l'arbre se situe surtout au niveau de l'énergie du corps, *champs électromagnétiques*. Physiquement, il est très efficace pour toute la région du ventre et de la poitrine (thorax). C'est une manœuvre efficace pour détendre en libérant les tensions nerveuses fréquentes chez bien des enfants.

Après avoir effectué quelques secondes de pianotage sur toute la poitrine, appliquer les mains à la base du ventre. Effleurer la peau en remontant jusqu'aux épaules et chasser l'énergie vers l'extérieur avec les mains. Ramener les mains de chaque côté du corps jusqu'à la position de départ (photo 27-28-29). Recommencer plusieurs fois (trois minimum) en augmentant graduellement la pression pendant une trentaine de secondes environ.



Photo 27



Photo 28



Photo 29

Arbre descendant

Le mouvement est le même que celui de l'arbre ascendant, mais inversé. Le parent (l'éducateur/trice) se met en position derrière la tête de l'enfant massé. Les mains posées sur la poitrine, il descend jusqu'au ventre en effleurant la peau, chasse l'énergie, puis remonte le long des côtes jusque sous les bras en

soulevant avec une certaine pression la cage thoracique (photo 30-31-32). Il faut répéter le mouvement pendant environ trente secondes. La série de mouvements consacrée à la poitrine est complétée par quelques hachures très légères, en prenant soin d'éviter la région des mamelons chez la fillette ou la jeune fille.



Photo 30



Photo 31



Photo 32

Le massage de la poitrine se termine comme dans les autres cas par un effleurement complet. Ensuite le parent effleure le bras (droit ou gauche comme on veut pour le préparer à être massé).

La main et le bras

La main et le bras sont les membres du corps qui travaillent le plus dans une journée (surtout à l'école), puisqu'ils sont constamment en action, à la maison, à la garderie. La main joue un rôle important dans le massage à cause de la chaleur qu'elle dégage. Tout comme le pied, elle regroupe différents points d'énergie reliés à certains organes du corps.

Après la relaxation des muscles et des articulations de la main, la parent procède à la détente du bras par un nettoyage qui facilite la remontée des déchets toxiques jusqu'au cœur.

Traction des articulations des doigts

La série de mouvements débute par un pétrissage de toute la surface de la main avec les pouces pour la préparer aux manœuvres suivantes (photo 33).



Photo 33

Tenir ensuite chaque doigt, un à un dans le creux de la main, pour leur fournir de la chaleur relaxante. Tirer légèrement sur chaque doigt pour les détendre.

Enchaîner avec une traction de chacun des doigts en les repliant vers le haut et le bas alternativement (photo 34). Comme pour les orteils, le parent ne doit pas forcer pour les faire craquer, même si le craquement des doigts a pour but de libérer les tensions, (*Ce n'est pas obligatoire*). Cet exercice assouplit les articulations de la main tout en les lubrifiant. (ne faites qu'étirer les doigts, sans les forcer à craquer).

Le parent peut terminer ces manœuvres en pétrissant quelques secondes la paume de la main.



Photo 34

Drainage de l'avant-bras

Une fois la main de l'enfant bien détendue, le massage du bras débute par un effleurement complet suivi de frictions, de grattage, de pression à deux pouces, de pianotage et de hachures légères sur toute la surface du bras du jeune enfant. On accorde une quinzaine de secondes à chaque manœuvre. Elles ont pour effet de relaxer les muscles et d'activer la circulation sanguine et de ce fait la croissance normale de l'ossature de l'enfant. Dans la position de départ (photo 36), le parent fait glisser jusqu'au coude la main enroulée autour du poignet comme une bague, en exerçant une certaine pression (photo 35). Il garde cette position pendant deux secondes, relâche et revient ensuite au point de départ.



Photo 36

Le mouvement doit être répété une vingtaine de secondes afin de permettre un nettoyage en profondeur. L'effet produit est semblable à celui d'une pompe qui pousserait les déchets toxiques du bras vers le cœur. Dites-lui bien que ce petit jeu avec le bras l'aide à sa dextérité manuelle.



Photo 35

Drainage du bras

La même technique de nettoyage de l'avant-bras s'applique au bras. En posant une main de chaque côté du bras, appliquez une certaine pression dans un mouvement alternatif, comme si on passait deux rabots de menuisier en même temps *en sens inverse*. On termine ces mouvements par une torsion de tout le bras, cette torsion doit s'appliquer avec une pression moyenne ; *la pression des rabots se fait vers le cœur* (photo 37).

Note : L'enfant que l'on masse sait toujours nous faire savoir comment est accepté les pressions en les tolérant ou non. Ajoutez donc les pressions en conséquences de l'endurance de chaque enfant.



Photo 37

Le cou et l'épaule

Le cou est le support de la tête, donc une région très fragile. Il s'y accumule suffisamment de tensions chez

l'enfant pour occasionner à l'occasion des maux de tête ou des migraines *consulter votre médecin de famille*. Le parent doit donc concentrer son attention sur les manœuvres qu'il exécute dans le cou s'il veut procurer une meilleure relaxation de cette région importante. La tension aux épaules indique que l'enfant est stressé. Plus il y a de tension, plus le degré de stress est élevé.

Balayage du cou

Après avoir pris le temps de se relaxer en caressant très doucement le cou, le parent pose ses mains à l'avant du cou, puis les tire vers l'extérieur en glissant sur la peau vers le dessus de la table de massage. Cet effleurement à pression moyenne agit sur tous les muscles de la région. (Pour les torticolis appliquer de la chaleur genre avec un sac magique préalablement passé au micro-ondes et/ou de la chaleur humide. (ex. : serviette trempée dans de l'eau chaude).

Hachures et pétrissage du cou

Toujours avec une grande délicatesse, le parent applique une série de hachures (si tolérées par l'enfant) très, très légères sur la région du cou, là où se trouvent les muscles (photo38). Le parent ne doit pas oublier de garder les doigts écartés, relâchés également les poignets, en augmentant graduellement la pression, sans dépasser le seuil de tolérance de l'enfant. Environ vingt secondes de chaque côté du cou.



Photo 38

Puis en appliquant les deux mains sur le muscle situé entre le cou et l'épaule de manière à bien le sentir, pétrir à la manière d'une pâte, de plus en plus vigoureusement pendant deux minutes, il faut aller en profondeur de chaque côté du cou (photo 39). Comme le cou est le centre des émotions l'enfant peut décliner cette manœuvre. Accepter ce choix c'est respecter l'enfant et il aura plus confiance à vos gestes de parent communicateur d'amour.



Photo 39

Rotation de l'épaule

On prépare l'épaule à la série de manœuvres en commençant par une traction qui fait souvent rire les enfants par les vibrations de leur voix engendré par cette technique. Le massage des enfants à ce stage-ci est vraiment perçu comme un jeu. *Et avec raison...* Pour ce faire, le parent se place derrière l'enfant (à sa tête). Il glisse ses mains sous les épaules et exerce une vibration continue pendant vingt à trente secondes très rapidement sans cependant être violent pour l'enfant qui rigole habituellement (photo 40). Ce petit mouvement de va-et-vient des mains a pour effet de relaxer en dégageant les articulations de l'épaule.

On peut alors procéder au mouvement de rotation du bras. En tenant le bras de l'enfant à la verticale avec les deux mains.

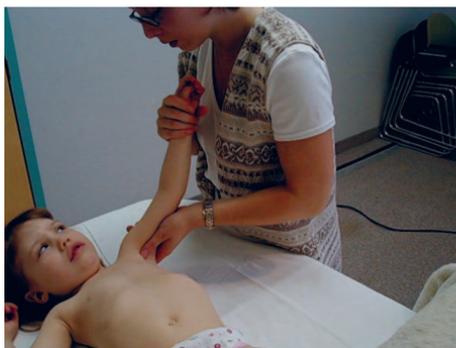


Photo 40

Le parent fait tourner le bras dans un sens comme dans l'autre très lentement, sans forcer le bras. Il le fait tourner cinq fois dans chaque sens. On doit continuer ce mouvement une vingtaine de secondes.

Rotation des poings

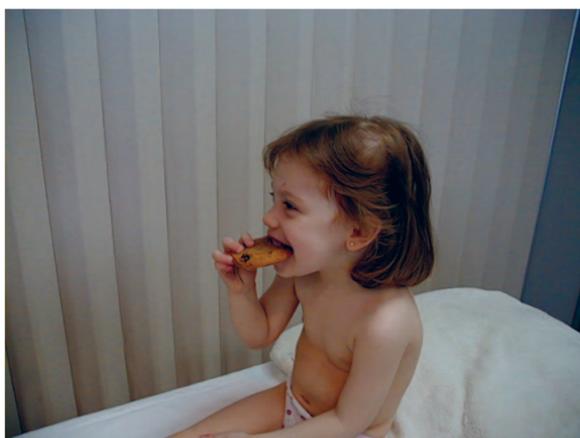
Il faut maintenant relâcher au maximum les muscles du bras après l'effort fourni lors de la dernière manœuvre. On va donc pratiquer d'abord un pétrissage profond et intense de l'épaule et du cou. Environ une minute de chaque côté. Les muscles du cou et des épaules sont alors prêts à la rotation du poing.

Poser le poing fermé sur le muscle de l'épaule (photo 41) et le faire tourner en bougeant les doigts pendant une vingtaine de secondes tout en appliquant une pression moyenne. Quelques caresses tendres de toute la région du cou et des épaules apporteront une touche finale à cette première partie du massage intégral pour enfant.



Photo 40

Pause Grignotine



La personne qui donne le massage à l'enfant peut profiter de cette transition pour se reposer pendant que l'enfant se plaît à consommer des grignotines-santé (morceaux de carotte, biscuits ou autres). Bientôt la

deuxième partie du massage intégral de l'enfant va être entamée : La phase II.

Cette pause ne doit pas être trop longue pour ne pas perdre le rythme et pour garder la continuité à la séance. Quelques minutes devraient suffire à cette pause-santé.



Phase II

(position sur le ventre)

Déplacement de l'enfant sur le ventre

Une fois le massage de la partie avant du corps terminé, le parent demande à voix douce et complice à l'enfant de se déplacer sur le ventre. Il lui propose ensuite de s'agenouiller, afin d'installer un coussin ou plusieurs oreillers sous son ventre et sa poitrine. (s'il le veut)

Dans cette position, les fesses sont plus hautes que les épaules et les épaules plus hautes que le cou.

*

* *

NOTE : trop peu de gens se soucient de l'angle de la colonne verticale de nos jeunes enfants lors de leur massage. Saviez-vous que la jeunesse et la souplesse de leur dos dépend d'une bonne posture journalière, même sur les bancs de l'école. Ils doivent, (et soulignez-le à vos enfants), s'étirer les bras dans les airs à tout indice d'inconfort et de tension ou empoigner une branche

d'arbre au terrain de jeu et se suspendre deux minutes au minimum pour garder leur dos en santé. C'est très important en tant que parents (s) que vous leur enseignez cela. 50% des enfants ont mal au dos, capital or : leur colonne vertébrale. (*)

*

* *

Il faut également soulever les chevilles pour détendre suffisamment.

A l'aide de quelques coussins ou d'une serviette roulée, faire en sorte que les orteils ne touchent le sol.

Les bras peuvent être le long du corps ou le front appuyé sur les mains comme la photo l'indique, si cette position est assez confortable pour l'enfant.

Une serviette roulé en forme de beignet, placez le visage de l'enfant avec le nez à l'intérieur dudit beignet pour faciliter la respiration par le nez (optionnel).

Rappel aux parents

Pour moins se fatiguer au cours de cette deuxième étape, le parent doit apprendre à utiliser la tendresse et les caresses comme le poids contrôlé de son corps pour effectuer les manœuvres, les mouvements.

Plutôt que de forcer avec les bras, les mains et les jambes, le parent doit bien sentir le poids de son corps et se mettre dans une position où il se sent en équilibre et bien à l'aise.

Lorsqu'il se sent engourdi parce qu'il a gardé trop longtemps la même position en massant, il ne doit pas avoir peur de changer de position, délicatement toutefois, pour ne pas brusquer le repos, la détente, de l'enfant.

Avant d'entamer cette deuxième phase de votre massage, il faut à nouveau vous réchauffer les mains avec de l'huile. On doit faire en sorte de masser une région au complet avant de passer à un autre. L'enfant prend conscience de son corps par le massage de chaque région respectivement. Etape par étape, selon le degré de votre amour affectif donné consciemment.

Le dessous du pied et les orteils

A ce stade-ci du massage, les manœuvres seront plus complètes.

Le massage des pieds exécuté au cours de la Phase I n'a servi qu'à préparer aux mouvements qui suivent.

Pour l'exécution de certaines manœuvres, le genou de l'enfant devra être plié, de facilité la descente du vers le cœur et permettre ainsi une meilleur circulation sanguine.

Dans la plupart des mouvements toutefois, la jambe restera allongée (c'est vraiment laisser à votre choix).

Pétrissage

Ouvrir la série avec quelques minutes d'effleurement, de pression à deux doigts et de

hachures légères sur la plante des pieds. (Les enfants qui ont une intolérance à se faire toucher le dessous du pied doivent être assujettis à ce qu'ils ne soient pas touchés). De ce fait le jeu du massage restera un jeu et continuez la suite des mouvements en laissant de côté les pieds trop chatouilleux de certains enfants. De cette façon on peut continuer le massage sans problème car on se doit de respecter l'enfant et ses goûts personnels.

Pour la manœuvre suivant, plier le genou et pétrir le pied (si toléré par l'enfant) dans cette position pendant une quinzaine de secondes. (photo 41).

Le port de mauvaises chaussures est défavorable à tous les enfants, veillez à leur confort régulièrement, sinon il pourrait s'y développer une déformation des pieds et des orteils.



Photo 41



Photo 42

Le talon d'Achille

En tenant le talon d'Achille entre le pouce et l'index (photo 42), effectuer un pétrissage à cet endroit pendant quelques secondes (trente (30) sec.)

Terminer avec un effleurement complet de tout le pied ainsi que le mollet pour éveiller cette zone avant de la masser en profondeur.

Ce petit mouvement qui complète le massage du pied a pour effet d'épurer le sang et d'améliorer la circulation sanguine des pieds (région la plus éloignée du cœur donc circulation ralentie habituellement).

Le mollet

Les douleurs au mollet chez l'enfant sont dues à une activité physique intense et prolongé, d'où accumulation d'acide lactique qui provoque la crampe (autant chez l'adulte que (*) chez l'enfant). Aussi faut-

il redoubler de soin et d'attention pour travailler cette masse de muscles, et ne pas oublier d'exécuter les mouvements vers le cœur pour améliorer la circulation.

Torsion du mollet

On commence à éveiller les muscles avec un effleurement en douceur, on enchaîne avec du grattage et une pression à deux doigts.

Puis en appliquant les deux mains sur le mollet, on exerce une forte mais tolérable pression, comme pour tordre un linge. (photo 44).

Le mouvement doit être pratiqué pendant une trentaine de secondes pour atteindre son plein effet.



Photo 44

Essorage

Pour essorer, le parent applique les mains autour de la cheville, en forme de bague, puis remonte jusqu'au

genou en exerçant une bonne pression, pendant vingt secondes environ (photo 45) répétez plusieurs fois.

L'essorage est très efficace pour relaxer le mollet souvent fatigué par la marche prolongée. (faire 30 fois environ).

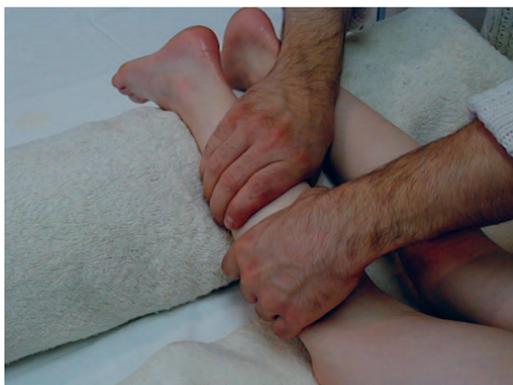


photo45

La cuisse-arrière

C'est une zone particulièrement intéressante à masser parce qu'elle est formée de nombreux muscles.



Photo 46

Chaque enfant apprécie les mouvements qui se répètent sur toute la région de la cuisse arrière. On masse donc tous les muscles en même temps. (Vous comprendrez que la musculature de l'enfant n'est pas aussi apparente que l'adulte complètement développé, donc elle est massée globalement, c'est certain). On masse toute la région en même temps la région complète sera détendue par ces manœuvres.

Essorage de la cuisse-arrière

La manœuvre peut être appliquée de la même manière que pour l'essorage avant, c'est-à-dire en plaçant les mains en forme de bague autour de la cuisse ou alors, en posant les paumes des mains sur la cuisse arrière en remontant avec une certaine pression vers les fessiers (photo 46)

L'arbre de vie

Le parent prépare la cuisse de la manière traditionnelle : grattage-pression deux doigts-torsion-pianotage-hachures-légères-pétrissage et hachures profondes. Toutes ces manœuvres doivent procéder l'arbre de vie pour une meilleur détente des muscles de la cuisse arrière.

La manœuvre de l'arbre-de-vie s'exerce en faisant glisser les deux mains le long de la cuisse en partant du genou jusqu'au bassin (photo 47), puis en redescendant de chaque côté pour revenir au point de

départ (photo48), Le mouvement est le même que celui de l'arbre ascendant du ventre.

Le parent fait ce mouvement une fois, de la façon décrite ci-dessus, puis il alterne avec un mouvement de refoulement de l'énergie vers l'extérieur, une fois arrivé en haut de la cuisse.

Le mouvement doit durer une trentaine de secondes. L'arbre de vie de la cuisse a une action bénéfique sur les cuisses et il est stimulant, on ressent un regain de vie d'où son nom.



Photo 47



Photo 48

A cette étape-ci du massage, un effleurement complet de la région postérieure du corps (des pieds à la tête), permettra à l'enfant d'ingérer une collation brève et au parent un repos de quelques minutes, il va sans-dire.

Les fesses

Il est impensable de vouloir relaxer le corps et le dos de votre enfant et d'ignorer ses fesses.

Cette partie du corps est à tort négligée, du fait du contenu sexuel qui y est rattaché, surtout lors de la période d'effleurement. Mais dans la vie de tous les jours c'est l'endroit idéal pour la fessée, pour des parents réprimandeurs. (De type punition / récompense ou à conduire dans un coin, en pénitence).

Cette masse musculaire est énorme et profonde, et doit être travaillée vigoureusement, avec seuil de tolérance de l'enfant, naturellement.

Tout comme les jambes on commence à travailler une fesse, puis répète les mêmes mouvements pour l'autre.

Hachures des fesses de l'enfant

Les hachures aux fesses stimulent les muscles souvent écrasés lorsque l'enfant passe beaucoup trop de temps assis devant la télévision ou l'ordinateur des bancs d'école ou de la maison.



Photo 51

Débuter d'abord par un grattage, une pression à deux pouces, un peu de pianotage et quelques hachures légères, pendant un minimum de trente à soixante secondes.

On masse ensuite plus profondément en pétrissant comme pour faire une pâte, vivement la fesse.

On termine par quelques hachures profondes, tolérables pour l'enfant, en appliquant une plus forte pression que pour les hachures légères. (photo 51)



Photo 52

Fausse-pince

Pour éviter les rougeurs et les pincements, chez l'enfant, il est préférable d'ajouter un peu d'huile pour cet exercice.

Le bout des doigts placé sur la peau de la fesse de l'enfant, le parent effectue un geste de pincement vers l'extérieur, tout en glissant les doigts vers le centre de la surface soulevée (photo 52). Le mouvement se fait alternativement d'une main à l'autre et rapidement pendant une quinzaine de secondes.

Pour ajouter une touche plus relaxante, on appuie une main sur chaque fesse en faisant un mouvement vibratoire très rapide d'environ quinze secondes (photo 53). La série se termine par un effleurement complet des deux jambes et du dos, pour stimuler avant de commencer à le masser. La fausse-pince permet de tonifier les nerfs de l'enfant.



Photo 53

La colonne vertébrale – clé de vie

La détente de tout le corps de l'enfant dépend en grande partie de votre succès en matière de massage

vertébral. La structure de la colonne vertébrale de l'enfant est sensiblement fragile dans son tout jeune âge. Elle est souple et complexe, d'où l'importance d'un bon massage adéquat comme nous vous le présentons.

Il faut travailler cette région avec une extrême délicatesse. En effet, les os de la colonne (vertèbres) sont très fragiles chez l'enfant, Mais la nature ayant tout prévue, il est rare que l'enfant soit sujet à des déformations (sauf les déformations congénitales, à la naissance).

Le parent doit veiller à effectuer des pressions uniquement de chaque côté. Car se faisant ce parent négligeant de l'avertissement pourrait provoquer un déplacement de vertèbre délicat chez l'enfant atteint. Assurez-vous de bien suivre les procédures du massage de la colonne et tout danger sera écarté. Soyez-en rassurés, chers parents aimants.

Ce sont les muscles situés de chaque côté de la colonne que l'on doit masser.

Il faut redoubler de prudence lors de l'application des mouvements lorsqu'il s'agit d'un enfant ayant une déformation de la colonne vertébrale. Mais rassurez-vous les techniques qui suivront sont bénéfiques à tous les dos peut importe leur état. Les enfants en redemandant, de ce massage bienfaisant.

Je vous préviens que c'est votre cadeau du ciel pour eux.

Le massage vise à détendre les muscles et les articulations et non à remettre des os en place (Laisser ce travail aux ostéopathes, chiros, ortho, etc.

Physiothérapeutes vertébraux... (de votre région, votre pays).

Pressions en profondeur

Avant d'appliquer les pressions en profondeur, on doit préparer le dos au massage de la colonne par de légères pressions sur les muscles de chaque côté des vertèbres, de bas en haut, avec le bout des doigts en « V » (photo 54) pendant deux minutes environ. Cela relâche la tension fréquentes entre les vertèbres des enfants trop agités (hyperactifs : calcium – magnésium, une solution naturelle avec vitamine « D » et phosphore). Communiquer avec l'auteur pour commander voir adresse e-mail.

Le parent enchaîne ensuite avec une autre pression, légèrement plus profonde cette fois, entre les bosses des vertèbres.



Photo 54

Pressions glissées des pouces – quelle merveille –

Avant de passer à la pression glissée des pouces, préparer la région en posant les paumes des mains sur les muscles de chaque côté de la colonne et les faire

glisser (les mains) de bas en haut alternativement pendant encore deux minutes.

Il faut être attentif à cette région sensible pour éviter de faire mal. En effet, les côtes sont en contact direct avec la peau, elles n'ont donc pas de couche musculaire de protection. Surtout sur le devant du corps de l'enfant. (photo 55).

La pression à deux pouces.

Après avoir éveillé tout dos de l'enfant avec un effleurement et un grattage d'une dizaine de secondes chacun, le parent applique une pression avec les deux, pouces dans toute le région du dos, toute sa surface, durée : deux minutes. (photo 55)

Il complète ces manœuvres par un peu de pianotage et quelques hachures afin de libérer les poumons des sécrétions qui ont pu s'accumuler durant la séance de massage jusqu'à présent. Quelques hachures à pression très faible suffiront, à ce state-ci du massage pour enfants.



Photo 55

Le « 8 »

Cette manœuvre est agréable et amusante pour l'enfant autant que pour le parent qui prodigue le massage intégral.

Placez-vous ensuite sur le côté gauche la colonne vertébrale de l'enfant au niveau du bas du dos (région lombaire) (photo 56-57).

Quelques hachures légères de la même région du dos amèneront l'enfant à une certaine détente.

Pour effectuer le « 8 », le parent place ses mains de chaque côté du dos encore une fois et cependant cette fois-ci à la hauteur des épaules. Les mains descendent en couvrant toute la surface de la moitié du dos et ce croisent en descendant jusqu'au bassin pour fermer ainsi le « 8 ». Cette technique englobe toute la surface du dos et amène à sa détente complète. Lui assurant une certaine activité sanguine autant à la surface de la peau qu'en profondeur, toujours selon la pression employée et tolérée par l'enfant ainsi massé.

(photo 58-59-60)



Photo 58



Photo 59



Photo 60

L'arbre du dos

L'arbre du dos s'effectue de la même manière que l'arbre du ventre.

En appliquant les mains à la base du dos, on effleure jusqu'aux épaules, on chasse l'énergie de chaque côté vers l'extérieure, puis on ramène les mains au point de départ en longeant les côtés du dos, sans perdre contact avec l'enfant. (photo 61-62-63).

Pour un effet encore plus relaxant, il est possible d'exercer une variante, en faisant une légère traction des épaules (en les tirant légèrement vers l'arrière sans forcer). On revient ensuite au point de départ.

Il est bon d'alterner : une traction, et un chassement d'énergie.

Des fausses-pinces à la hauteur des hanches sont indiquées seulement si tolérées par l'enfant. Vous savez qu'il peut-être chatouilleux, donc... attention.

Un effleurement complet des pieds à la tête, compléteront cette série.

L'effleurement de la tête préparera alors cette région pour la phase finale qui terminera le massage intégral pour enfants sur une note décontractée et apaisante. (photo 61-62-62)



Photo 61



Photo 62

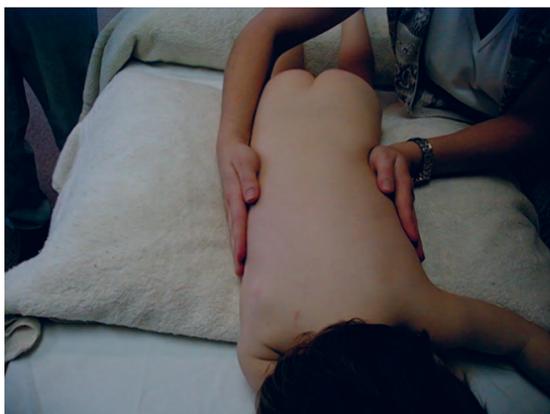


Photo 63

L'arrière du cou et de la tête

Le massage de la tête est très important parce que le cerveau de l'enfant est le centre de contrôle de ses apprentissages et sa connaissance. Il évolue donc aujourd'hui plus qu'hier, plus rapidement et nécessite votre intervention pour le recentrer, le ressourcer avec lui-même dans ce moment de détente privilégié qu'apporte le massage que vous lui donner en cadeau.

Les manœuvres qui suivent serviront à soulager ses maux de tête plus rapidement et facilement tout en diminuant leur fréquence.

Cette relaxation ce fera en deux temps.

D'abord par une détente de l'arrière du cou (zone qui n'a pas été touchée lors de la première phase du massage), puis par une stimulation de l'arrière de la tête.

Après un effleurement complet de la région arrière du cou, le parent applique ses deux pouces dans le creux central du cou au niveau de la racine de la tête et les faits glisser comme nous l'avons fait pour la colonne, de chaque côté avec une légère pression tout en les ramenant vers le cou et les omoplates.

Cela détend la musculature. (photo 64-65)



Photo 64



Photo 65



Photo 66

Pétrissage du cou

Quelques secondes de grattage en douceur à l'arrière du cou réveilleront les muscles avant de les masser en profondeur. (Photo 66)

On termine la série en pétrissant les muscles de la même région pendant environ vingt secondes, puis on effleurant à nouveau toute la région délicatement.



Photo 66

Grattage de la tête

Continuer l'effleurement du cou en passant très légèrement les mains partout sur la tête.

Sans perdre contact avec la tête, transformer l'effleurage en grattage du cuir chevelu de l'enfant. (photo 67)



Photo 67

Etirement de la tête

Cette dernière manœuvre de la série a pour but de relaxer la colonne vertébrale.

L'enfant est toujours dans la même position, à plat ventre.

Le parent-masseur pose les mains au niveau de la mâchoire inférieure et l'empoigne doucement.

Dans un doux mouvement d'étirement vers lui, le parent manipule cette technique en tirant délicatement sans forcer et reste immobile deux à trois secondes, puis relâche. (refaire deux autres fois pour atteindre son plein effet de détente).

Cette deuxième phase du massage intégral pour enfant se termine par un effleurement complet de toute la surface du corps de l'enfant, des pieds à la tête, pendant quelques secondes.

A nouveau, le parent peut profiter de cette période d'effleurement pour ensuite distribuer à l'enfant la suite de sa collation et le préparer par ce temps d'arrêt à recevoir la Phase finale.

Phase finale.

Nous voici à la troisième et dernière phase intégrale pour enfant.

C'est ici que le parent ou l'éducateur, ajoute la touche finale à son œuvre.

De cette manière, le parent ou l'éducateur est prêt à effectuer les derniers gestes concentrés sur le visage.

Le potentiel sensoriel du visage est encore mal connu des occidentaux mais en Orient plusieurs méridiens d'acupuncture ont leur siège à cet endroit. C'est donc pour l'enfant une expérience stimulante et enrichissante à la fois.

C'est à cause des nombreux stimuli que le cerveau a emmagasinés durant tout le massage de l'enfant, de plus en plus conscient de son corps, que nous terminons la séance par le visage.

L'enfant trouvera alors un équilibre complet et sera associé à une santé globale maintenue par le massage donné.

Le visage



Photo 68

L'oreille

De nombreux points d'acupuncture entourent l'oreille.

Pour les éveiller, il suffit de frotter devant l'oreille rapidement.

On applique ensuite les mêmes gestes derrière l'oreille. (photo 68).

On termine en tirant légèrement le pavillon de l'oreille avec le bout des doigts vers le haut, le bas et l'arrière.

Balayage du front

Poser les doigts au centre du front (photo 69) de l'enfant et les faire glisser délicatement de chaque côté vers les tempes, pour terminer en traçant un cercle du bout des doigts sur les tempes (photo 70). Cette manœuvre libère la tension des muscles du front lorsqu'elle est répétée pendant une vingtaine de secondes.

Répéter le même mouvement mais cette fois, en suivant les arcades sourcilières. (photo 71).
Ce balayage a pour but de détendre la région des yeux.



Photo 69

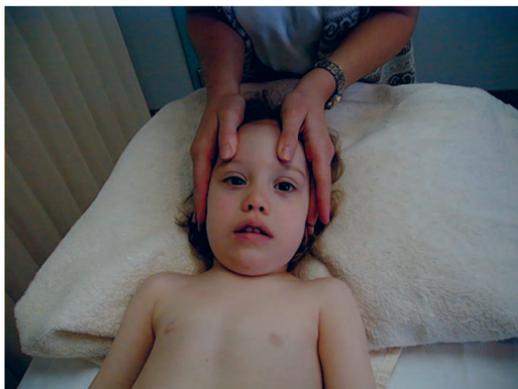


Photo 70



Photo 71

Les lèvres

A l'aide des pouces, suivre la mâchoire au-dessus de la lèvre supérieure de l'enfant, en exerçant une légère pression glissée.

Recommencer le mouvement sur la lèvre inférieure, mais en le poursuivant jusque sous le menton.

On peut même terminer le massage de cette région en appliquant de légers tapotements sur le creux des joues.

Pour ce faire on utilise les trois doigts, qui bougent sur place comme le ferait une personne qui coure sur un tapis roulant.

Bioplasma de l'œil

Le mouvement qui suit ne nécessite pas le contact physique du parent avec le visage de l'enfant.

L'effet du bioplasma de l'œil se situe au niveau de la circulation d'énergie subtile du corps de l'enfant : son énergie vitale.

Frotter les mains vigoureusement ensemble jusqu'à ce qu'elles deviennent très chaudes. Placer-les ensuite immédiatement au-dessus des yeux de l'enfant sans les toucher. (photo 72)

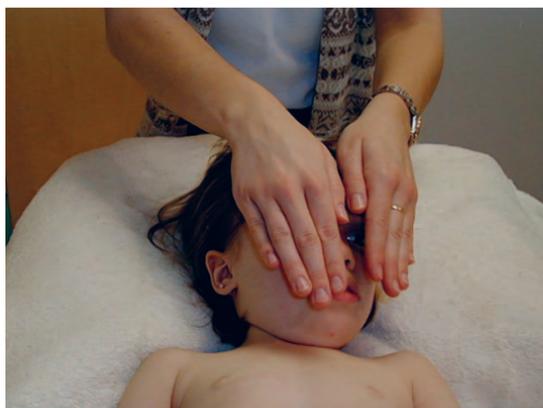


Photo 72

La chaleur ainsi dégagée par les mains sera ressentie par l'enfant qui de nature très réceptive perçoit l'échange de l'énergie ainsi déployée à son appareil visuel interne et son troisième œil (glande pinéale).

La touche spirituelle du petit Jésus (Sananda). www.learnpolarity.com

Cette dernière touche est symboliquement reliée à la spiritualité de l'enfant pur. Elle ne concerne aucunement le massage mais plusieurs grands thérapeutes pour tous les âges y compris les enfants l'emploient avec succès.

Selon la tradition orientale et syurvédique de l'Inde, il existe un point d'énergie intense entre les deux yeux, sur le front qui relie les deux mondes : matériel (le corps) et spirituel (la personnalité) de tous les être humains. Situé entre les deux yeux à la racine du nez (sa base) appelé troisième œil.

D'après certaines philosophies c'est le point d'équilibre entre ces deux mondes : la phase anti-stress qu'elle manifeste à qui veut l'entendre c'est que « TOUT VA S'ARRANGER SUR TERRE ».

Soyez rassurer, chers parents inquiets face au futur de toutes les progénitures qui suivront. Il y aura des hauts et des bas, mais jamais l'enfant ne disparaîtra de la surface de notre terre.

Si le mouvement semble fantaisiste au premier abord, la sensation qu'il procure sera ressentie par une détente d'amour réelle et sera vraisemblablement ressentie par l'enfant qui est très sensible à ces choses.

On pose la main gauche sur le front à la racine du nez et on pose la main droite au bas du ventre sous le nombril cette manœuvre s'effectue d'un mouvement de bercement du ventre un bon deux minutes pour qu'il

atteigne son plein effet positif, (photo 73). L'enfant peut expérimenter un déferlement de couleurs variées lorsqu'il a les yeux fermés. Cette technique prédispose au sommeil et/ou à la détente. Cette technique apparaît à la thérapie de la polarité (Pour vraiment apprendre une technique du balancement énergétique chez l'enfant : équilibre corps-émotion-mental... Visiter www.lapolarite.com et me contacter.) et s'applique très bien ici en guise de prise de conscience de l'enfant face à l'énergie vitale intérieure.

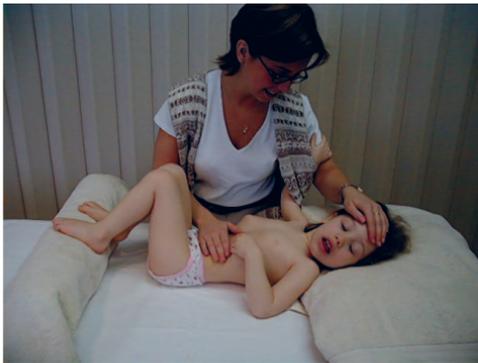


Photo 73

On peut explorer toute la surface du visage de l'enfant avec les effleurements très tendres du bout des doigts pour terminer.

A ce stade final l'imagination du parent et de l'enfant prend la relève. Reste-il des collations ? Vous pouvez aussi laisser se reposer l'enfant dans les bras de Morphée il a bien mérité un temps de repos à lui... et vous aussi.

Bons massages...

Nos mains

Nos mains qui voyagent au-dessus du corps de l'enfant, dans le magnétisme, transmettent notre message d'amour. Les mains finissent par se placer à l'endroit approprié d'après les gestes ou disons réactions à notre passage au-dessus de son corps fatigué ou souffrant. Sentez l'énergie circuler. Si vos mains picotent, sont chaudes cela signifie que l'énergie se transfère. Il peut arriver qu'on les sente gonflées d'énergie, c'est normal.

Avec le temps, vous assimilerez les mouvements qui plaisent le plus à votre enfant et développerez vos propres techniques. Je répète, pour le moment, la base de toute transmission énergétique c'est de donner de votre amour.

La correspondance des membres entre eux.

Cette relation existe réellement et elle peut être d'un grand secours en cas d'accident survenu à l'un des membres.

Ainsi nous avons les correspondances suivantes :

- * Pied – main * genou – coude
- * Orteils – doigts * cuisse – bras
- * cheville – poignet * hanche – épaule
- * jambe – avant-bras
- * jambe – avant-bras

* le but du parent (*)

Cette fracture du genou, par exemple, sera très améliorée par le massage du cou correspondant, et si ce massage est pratiqué quotidiennement durant toute la période de plâtrage du même membre la rééducation sera beaucoup plus rapide et la fonte musculaire moindre. Dans tous les cas, quel que soit le problème et la zone correspondante. N'hésitez pas à faire usage de cette technique simple.

DEPUIS TOUJOURS

Depuis que l'homme est sur la Terre, il a pris l'habitude de soigner ses maux corporels en se servant des plantes (employées par voies externe, interne ou dans le bain quotidien). Ce qu'il a appris sur lui il l'a offert à ses enfants. Nos grand-mères savaient cela aussi par leurs recettes à l'ancienne, pour les enfants.

LE POUVOIR DE LA MAIN AUJOURD'HUI

Le pouvoir de la main a toujours existé : de l'homme des cavernes à nous aujourd'hui. Il est dit que la main est le prolongement de notre intelligence. Reconnaissons son pouvoir bénéfique par nos mains. Expérimentons-le avec notre enfant en dévoilant notre tendre et sensuel Message d'Amour.

Degré de stress des changements durant la vie par groupe.

Evènement de la vie : garderie, primaire, secondaire, cégep, université.

	G	P	S	U
Début à la garderie, école primaire et secondaire	42	46	45	42
Changement d'école	33	46	52	56
Naissance ou adoption d'un frère ou sœur	50	50	50	50
Frère ou sœur quittant la maison	39	36	33	37
Hospitalisation d'un frère ou sœur	37	41	44	41
Mort d'un frère ou sœur	59	68	71	68
Changement de travail du père occasionnant	-	-	-	-
Une absence répétée de la maison	36	45	42	38
Perte d'emploi dent	33	38	48	46
Mort d'un grand-parent	30	38	35	36
Mariage d'un parent (ou beau-parent)	62	65	63	63
Emprisonnement d'un parent (moins de 30 jrs)	34	44	50	53

Emprisonnement d'un parent pour plus d'un an	67	67	76	75
Addition d'un parent dans la famille (ex : grand-parent)	39	41	34	34
Changement de statut financier d'un parent	21	29	40	15
Début de la mère sur le marché du travail	47	44	36	26
Baisse du nombre de querelles entre parents	21	25	29	27
Augmentation de querelles entre parents	44	51	48	46
Découverte d'être un enfant adopté	33	52	70	64
Détenir un handicap physique	52	69	83	81
Avoir une déformation congénitale visible	39	60	70	64
Hospitalisation d'un enfant (soi-même)	59	62	59	58
Changement d'acceptation par nos semblables	38	51	68	67
Réussite personnelle hors du commun	23	38	45	46
Mort d'ami (e) proche (enfant)	38	53	65	63
Doubler une année scolaire	-	57	62	56
Suspension d'une institution scolaire	-	46	54	50
Grossesse d'une sœur adolescente	-	36	60	64
Début de la consommation de drogue-alcool	-	61	70	76
Devenir membre actif d'une église, synagogue	-	25	28	31
Absence de participation à un activité voulue	-	-	49	55
Rupture avec son amoureux (euse)	-	-	47	53
Début des relations amoureuses (sortie)	-	-	55	51
Frère d'une fille enceinte adolescente	-	-	76	77
Grossesse d'une célibataire	-	-	95	92
Etre accepté à (au cégep) l'université de votre choix	-	-	-	43
Se marier	-	-	-	101
Tiré du livre : Massage for health children, Marybetts				
Sinclair, Wingbow Book, 1990				

Une curiosité ; choisissez les aliments qui conviennent à l'enfant grâce au « touch for Health » !

Comment ? C'est très simple. Tout d'abord, il vous faut tester le muscle correspondant au méridien de l'estomac (le grand pectoral claviculaire :

Si ce muscle semble faible, cela indique une déficience digestive. Après ce premier test, placez dans la bouche un peu d'un certain aliment ou d'un complément alimentaire que vous supposez nécessaire à l'enfant testée ; demandez-lui de simplement l'insaliver, sans le masquer ni l'avaler, car cela fausserait les tests suivants : Pratiquez à nouveau le test : si l'aliment est nécessaire à l'organisme, vous pourrez constater immédiatement une meilleure résistance du muscle ; s'il est neutre, pas de changement par contre, s'il est nocif, vous sentirez aussitôt un affaiblissement notable du muscle, même si celui-ci était fort lors du premier test.

Comment pratiquer le test ?

Votre enfant allongé sur le dos tient le bras à la verticale, paumes orientées vers les pieds » Vous tenant durant lui, vous lui saisissez le poignet et exercez une traction sur le bras tendu pour tenter de le ramener à l'horizontale, le long du corps, tandis que l'enfant résiste. A vous d'apprécier le degré de résistance, ce qui s'acquiert avec un peu de pratique. Ce test est idéal autant pour l'adolescent

(e) et aussi pour tous les membres de la famille.

Votre enfant allongé sur le dos tient le bras à la verticale, paumes orientées vers les pieds » Vous tenant durant lui, vous lui saisissez le poignet et exercez une traction sur le bras tendu pour tenter de le ramener à l'horizontale, le long du corps, tandis que l'enfant résiste. A vous d'apprécier le degré de résistance, ce qui s'acquiert avec un peu de pratique. Ce test est idéal autant pour l'adolescent (e) et aussi pour tous les membres de la famille.

Conclusion

J'aimerais vous féliciter pour la part que votre enfant prend dans votre vie de parent(s) et dans votre famille. Le massage s'avère efficace, vous savez pour faire appel à votre sens du partage que vous prodiguez à votre enfant.

L'amour que vous lui portez vous est rendu par des effets à long terme par son comportement à l'école et à la maison, des relations interpersonnelles saines et une santé sans trop d'anicroches. La première richesse étant la santé vous avez su par ce livre ouvrir une page vers ce qui promeut l'équilibre corps-esprit chez l'enfant de votre vie.

Donné intégralement le massage présenté, ici, apportera une relation plus profonde entre parent-enfant et aidera l'enfant à faire en toute confiance le voyage de la vie.

Le massage pour enfants requiert un simple sens du toucher qui même habiller promotionnera le langage d'amour que nous portons tous aux enfants dans le respect de leur vie qui grandit pour une meilleure harmonie de celle-ci et à peut-être leur maladie infantile auquel cas le massage est inconfortable mais non le magnétisme.

Vous ferez une merveilleuse découverte en pratiquant ce massage régulièrement : vous-même. Ils nous sont prêtés sachons bien les aider par le langage magique du toucher qui les fera évoluer dans l'amour de tous les êtres qui croiseront leur route.

Puisse l'effort fourni dans ces pages être un pas supplémentaire pour l'adulte de demain qui grandira dans l'amour, la paix, la joie et l'harmonie envers tous les enfants de la terre que nous sommes. Pour des enfants en santé : www.tinyurl.com/ellelui

Dans la paix et le service,

Gilles Morand Mth. 2013.

Table des matières

Remerciements.....	9
Contre-indications au massage.....	11
Présentation.....	13
Chapître I – Le massage des enfants.....	21
La préparation.....	23
L’attitude physique et mentale avant le massage des enfants.....	23
Les préparatifs.....	24
La préparation mentale.....	24
L’atmosphère et l’environnement	26
Les outils de travail.....	28
La préparation du corps.....	28
Les huiles à utiliser	28

Les mouvements de base du massage pour enfants.....	31
Effleurement :.....	31
Grattage.....	31
Pression à deux pouces	32
Pianotage.....	33
Hachures	33
Pétrissage	34
Torsion.....	35
Essorage (drainage)	35
Vibration.....	36
Chapitre II – La séance de massage intégrale	39
Phase I – (position sur le dos)	41
La position de l'enfant massé	41
La bonne technique	42
La préparation des mains.....	43
L'ajustement des respirations.....	44
La méthode de l'ajustement des respirations est simple	45
Le dessus du pied	45
La cuisse avant.....	47

Hachures profondes.....	49
Fausse-pince.....	49
Torsion de la cuisse.....	50
Essorage.....	51
Purge du côlon.....	53
Serpentin.....	55
Vibrations.....	55
La poitrine.....	56
Prise de la cage thoracique.....	56
Pression des deux pouces.....	57
Arbre ascendant.....	58
Arbre descendant.....	59
La main et le bras.....	61
Traction des articulations des doigts.....	62
Drainage de l'avant-bras.....	63
Drainage du bras.....	65
Le cou et l'épaule.....	65
Balayage du cou.....	66
Hachures et pétrissage du cou.....	66
Rotation de l'épaule.....	68
Rotation des poings.....	69

Phase II – (position sur le ventre)	73
Déplacement de l'enfant sur le ventre.....	73
Rappel aux parents	74
Le dessous du pied et les orteils	75
Pétrissage	75
Le talon d'Achille	77
Le mollet	77
Torsion du mollet.....	78
Essorage	78
La cuisse-arrière	79
Essorage de la cuisse-arrière.....	80
L'arbre de vie	80
Les fesses	82
Hachures des fesses de l'enfant	82
Fausse-pince	84
La colonne vertébrale – clé de vie	84
Pressions en profondeur	86
Pressions glissées des pouces – quelle merveille –.....	86
La pression à deux pouces.	87
Le « 8 ».....	88
L'arbre du dos.....	90

L'arrière du cou et de la tête.....	92
Pétrissage du cou	94
Grattage de la tête.....	94
Etirement de la tête	95
Phase finale.....	95
Le visage.....	96
L'oreille	96
Balayage du front.....	97
Les lèvres.....	98
Bioplasma de l'œil	99
Touche spirituelle du petit Jésus.....	100
Conclusion.....	107

Massothérapie



Soins disponibles sur rendez-vous

Reçus pour vos assurances

Types de soins offerts	Prix	Durée
- <i>Détente/relaxation</i>	60 \$	60 min.
- <i>Thérapeutique</i> <i>Migraine, cou, dos, épaule, bras</i> <i>Douleur lombaire, sciatique, jambes</i>	75 \$	60 min.
- <i>Massage vertébral</i> <i>Impacts, chocs et blessures,</i> <i>Tensions spécifiques posturales</i>	40 \$	30 min.
- <i>Quantum-Touch</i> <i>Douleurs musculo-squelettiques</i> <i>Traitement spécifique de la douleur</i>	75 \$	60 min.
- <i>Thérapie par la Polarité</i> <i>Equilibre énergie vitale</i> <i>Corps-émotion-mental</i>	60 \$	45 min.



Gilles Morand *Massothérapeute-Membre A.Q.T.N.*

Auteur de plusieurs livres sur le massage, la polarité, le tantra et la santé globale.

Disponibles sur www.edilivre.com, www.amazon.ca et à votre bibliothèque municipale.

Sites Web : www.vitalus.fr & www.gmmassageplus.wixsite.com/vita



Rive-Sud de Mtl.: 438 523 9605

Polarité: une approche de massothérapie à découvrir

12 mai 2015

Par Michelle Guay. Infirmière, sexologue, thérapeute et formatrice en polarité.

Au Québec, la Polarité fait partie des techniques énergétiques de la massothérapie. On connaît bien les divers massages qui agissent au niveau musculo-squelettique comme par exemple, le massage suédois. Au niveau énergétique, le shiatsu est également bien connu. Par contre, la Polarité reste encore à découvrir. Qu'est-ce donc que la Polarité?....

La Polarité est une approche énergétique et holistique. Elle a été développée en 1945 par le Dr Randolph Stone. Celui-ci était ostéopathe et chiropraticien; il avait une vaste connaissance des médecines traditionnelles et des courants modernes de l'époque.

Chaque séance de Polarité touche l'individu dans toutes les dimensions de son être: physique, psycho-émotif, mental et spirituel (c'est ce qu'on appelle holistique). Le but fondamental est d'harmoniser l'énergie vitale de l'organisme humain selon les lois de la polarité. Stone nous disait: «On peut comparer le corps à une lampe d'Aladin. Les principes de polarité représentent le sésame ouvre-toi»[1].

Il est important de comprendre que l'énergie est un terme générique pour exprimer ce avec quoi on travaille. Les moyens peuvent être très divers, la Polarité en étant un. C'est une approche spécifique, développée par Stone.

Les concepts théoriques de la Polarité sont basés principalement sur la médecine ayurvédique (Inde), en lien avec les éléments et les systèmes physiologiques correspondants, la symétrie des formes (connaissances de l'Égypte ancienne), et la physique quantique. Aujourd'hui, avec les connaissances actuelles de la physique quantique, nous pouvons mieux comprendre les mécanismes d'action des différents volets de la Polarité développée par Stone.

Énergie et polarité

Tout ce qui existe dans la vie est énergie, et l'énergie est cette force primordiale qui anime toute vie. Par essence, elle circule d'un pôle à l'autre dans un mouvement continu et harmonieux. Ce mouvement s'appelle la force centrifuge et centripète.

Si ce mouvement d'énergie se perturbe ou se bloque, des problèmes de divers ordres font surface: le corps énergétique est dépolarisé, le flux vital est perturbé et la personne devient vulnérable sur tous les plans. Concrètement, l'utilisation de la Polarité consiste à remettre l'énergie vitale en mouvement dans le corps et à l'harmoniser. L'impact sera autant préventive que curative puisque les forces d'auto-guérison seront activées[2].

Les cinq volets de la polarité

Pour Stone, cette approche regroupe cinq volets qui interagissent les uns sur les autres:

Les manipulations: contacts qui se font lors des séances de Polarité selon des protocoles bien établis ou lors de l'utilisation de l'Autopolarité. Ils permettent l'équilibrage énergétique en suivant les parcours de l'anatomie énergétique[3] et ceci, selon les besoins de chaque personne.

L'énergie de la pensée et notre attitude mentale rejoignent directement la santé psychique et émotionnelle.

L'alimentation saine et vivante nourrit le corps physique.

Les exercices énergétiques et le yoga Polarité remettent en route rapidement l'énergie vitale.

Et enfin l'Amour, l'énergie du cœur, se retrouve dans toutes les sphères de la Polarité.

Buts de la polarité et ses bienfaits

Il n'est pas nécessaire d'être malade pour recevoir une séance de Polarité ou de se faire de l'Autopolarité. En harmonisant l'énergie vitale, le but d'une séance est de maintenir l'état de santé, de s'harmoniser intérieurement avec la vie, de prévenir la maladie, d'améliorer la vitalité, de mieux gérer les stress et de récupérer. Son but est aussi d'activer le processus d'auto-guérison présent en chacun, de relâcher la douleur.

Le bienfait immédiat de la Polarité est de procurer une détente complète avec une sensation de paix intérieure. Des centaines de suivis cliniques[4] et quelques recherches scientifiques en Polarité avec groupe contrôle[5] ont permis d'observer que les séances de Polarité ont de nombreux bienfaits au niveau psycho-émotif et physique.

Sur le plan psycho-émotif, les séances de Polarité favorisent le développement d'une plus grande confiance et estime de soi, augmente la capacité à s'abandonner et facilite la prise de décisions justes.

Sur le plan physique, les bienfaits, nombreux et variés, sont en relation avec la problématique de la personne. La Polarité redonne au corps son pouvoir d'auto-guérison. À titre d'exemples, nous pouvons parler des problèmes reliés au stress, à la fatigue, à l'épuisement, à l'insomnie, à l'anxiété, aux états dépressifs, aux problèmes digestifs, aux problèmes de dos non lésionnels ou encore en pré ou postopératoire etc.

Également, notre expérience montre que les suivis de Polarité lors de la grossesse, du post-partum ou encore lors du désir de devenir enceinte s'avèrent très aidant. Tous les systèmes physiologiques du corps humain peuvent être harmonisés spécifiquement.

Comment se déroule une polarité

Une séance de Polarité se déroule dans un endroit calme, propre et bien aéré. Le travail se fait généralement sur une table de massage et la personne reste habillée. La durée du traitement varie entre une heure et une heure et demie; le traitement peut être couvert par la majorité des compagnies d'assurance qui remboursent la massothérapie.

L'intervenant se centre et travaille avec la vie, l'harmonie et la santé, dans le respect et la délicatesse. Les touchers sont des contacts très doux sur le corps. Le thérapeute place toujours ses deux mains sur le corps, l'une sur un pôle négatif et l'autre sur un pôle positif ou neutre. Il attend que l'énergie se remette en mouvement et lorsque le flux vital coule normalement, il passe au mouvement suivant.

Une deuxième manière peut être utilisée entre les traitements ou simplement au besoin. Elle consiste à appliquer sur soi, de petites Polarités locales que nous appelons l'Autopolarité[6]. Nous pouvons l'utiliser, par exemples, pour relâcher la douleur, pour harmoniser notre système immunitaire, pour nous aider à avoir un sommeil plus réparateur, pour apaiser notre anxiété, pour nous reposer parce que nous sommes très fatigué. Tous ces courts protocoles remettent rapidement en mouvement votre énergie. De plus, ils soutiennent un traitement déjà reçu, quel qu'il soit.

C'est très simple. Il s'agit de savoir comment utiliser nos mains. Le principe de polarité est physique (positif, neutre et négatif) et contient par essence tous les niveaux d'énergie. De cette façon, vous saurez, vous aussi, ouvrir la lampe d'Aladin.

À qui s'adresse la polarité

La Polarité s'adresse à tous: les enfants, les adultes et les personnes âgées en santé comme pour les personnes qui sont dans le processus de retour à la santé.

Se former

En plus des séances de Polarité et/ou de la pratique de l'Autopolarité, vous pouvez vous initier à donner de la polarité autour de vous, famille et amis, dans le cadre d'une formation de Polarité pour tous.

Si vous désirez aller plus loin, devenir praticien ou thérapeute en Polarité, la Formation professionnelle est également disponible. Les programmes sont conformes aux standards élevés des principaux regroupements professionnels en massothérapie et de l'APTA (American Polarity Therapy Association).

Conclusion

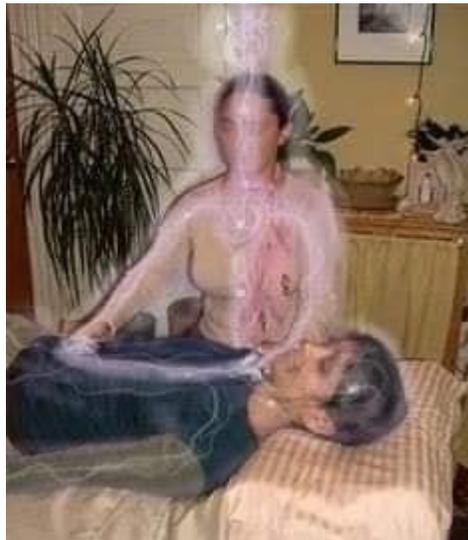
En somme, la Polarité est une approche énergétique, douce, respectueuse, orientée vers l'harmonie et la santé. Elle harmonise l'énergie et rejoint la personne dans sa globalité. Elle est en accord avec l'écologie de la personne et l'énergie se place selon ce que la personne a besoin. La Polarité fait partie des approches complémentaires des soins de santé actuels[7]. Elle mérite d'être connue pour son efficacité et sa simplicité d'utilisation.

La nature a un rythme et l'humain fait partie de la nature. Lorsque ce rythme est en accord et en harmonie avec la vie, c'est à ce moment que nous pouvons expérimenter la joie et le bonheur. La Polarité nous place dans ce rythme. Elle aide à être bien dans notre cœur, dans notre corps et dans notre vie.

Michelle Guay

Vous pouvez rejoindre l'auteur au 418-681-7457 ou par courriel: michguay@videtron.ca

Site web: <http://pages.infinet.net/polarite>



[1] Dr. R. Stone, Les postures d'étirement, Vf. p.33

[2] En aucun cas, la Polarité remplace une expertise et une intervention médicales. De plus, la Polarité en tant que thérapie ne peut servir à établir un diagnostic médical.

[3] Michelle Guay, Polarité et Anatomie énergétique, Éditions Mélia, 2010.

[4] Depuis plus de 20 ans, dans le cadre de la formation professionnelle en Polarité, des recherches cliniques exploratoires ont été réalisées sur une multitude de problématiques.

[5] Les principales recherches scientifiques en Polarité ont été réalisées par Korn 2009, Roscoe Matteso 2005, Mustian et al 2011, Lambert (en cours). Au niveau plus général de la massothérapie, les bienfaits sont démontrés scientifiquement. Une revue de la littérature scientifique a été menée par le Dr Pierre Arsenault en 2014.

[6] Michelle Guay, L'autopolarité : guide pratique pour harmoniser l'énergie vitale, Éditions De Mortagne, 2009.

Michelle Guay, Polarité et stress: Insomnie Fatigue Anxiété, Éditions Dauphin Blanc, 2012.

[7] L'OIIQ (Ordre des infirmiers et infirmières du Québec) reconnaît la Polarité comme un outil complémentaire de soins depuis 1989.

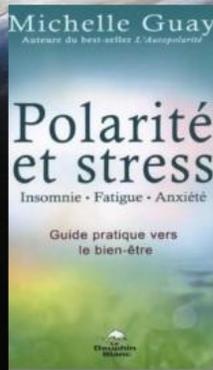
Massage Plus
LIVRES PAPIER

Polarité

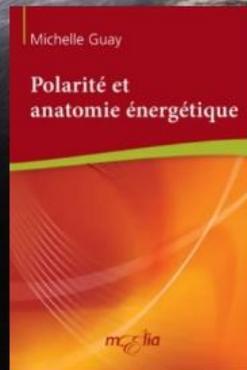
\$6 frais de transport

- Paiement par Interac/Paypal:

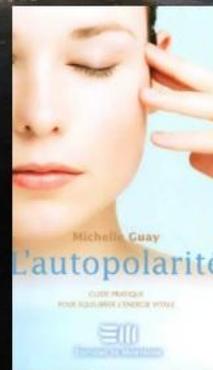
gmmassageplus@hotmail.com



\$20



\$24



\$23

MICHELLE GUAY

La vie et tout ce qui est matière vivante est remplie d'énergie.

La vie et tout ce qui est matière vivante (minéral, végétal et animal) est remplie d'énergie. L'Homme est matière vivante fragile, et ce que nous faisons parfois subir à notre corps peut conduire au déséquilibre énergétique. Le corps finit par s'en remettre, mais pas toujours selon l'ordre énergétique de départ. C'est pourquoi le fait d'être centré, d'avoir les deux pieds sur terre, amorce un équilibre nerveux plus adéquat.

La vie moderne moule l'être humain dans des habitudes fixes qui le tiennent à distance de l'essence même de la vie et se prendre en main requiert avant tout le désir profond de changer quelque chose dans son existence. La découverte de notre moi-intérieur est la chose la plus naturelle qui soit et nous y sommes tous confrontés un jour ou l'autre... La conscience du corps, de nos émotions, de tout ce qui est notre identité propre, est en chacun de nous. La compréhension de notre moi-intérieur procure des bienfaits récupérateurs pour l'unité globale Corps-Émotion-Mental. Afin de nous faire évoluer, grandir naturellement. La conscience sociale nous a enlevés et éloignés de notre véritable Moi et il est important de trouver un équilibre énergétiquement apprivoisé, afin de démystifier le rôle que la vie nous donne. Choisissons donc de vivre l'équilibre de l'énergie vitale, qui est en chacun de nous et dans tout ce qui vit.

Pour l'Homme, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise énergie. Il n'y a que de l'énergie bien ou mal dirigée. L'énergie est intelligente et son but est de maintenir et de régénérer la vie. Quand l'énergie circule bien et que rien ne vient entraver son flot, tout va bien. Mais si elle est ralentie ou bloquée, il y a un problème, d'où naissance de malaises, de sensations désagréables qui peuvent même, à la longue, provoquer la maladie.

L'éveil vers une aventure d'exploration du Soi est le résultat positif du déclenchement de la volonté de «se connaître soi-même», pour un équilibre énergétique permanent. Vous êtes au bas de l'échelle de votre destinée, de votre intériorité. Expérimentez ce que la vie a de meilleur et gardez contact avec ce que vous êtes... Évoluer, c'est utiliser toute notre énergie à être en harmonie avec la vie, avec la nature sous toutes ses formes.

Sans cette philosophie, l'espèce humaine s'engouffre et va à sa perte. Nous n'avons qu'à jeter un coup d'œil à notre situation écologique planétaire (l'effet de serre etc.)... Il ne faut jamais oublier que depuis l'apparition de la vie sur terre, l'homme est celui qui de tout temps a su le mieux se sortir du fléau de la destruction et de la décadence. Il sait qu'il doit survivre et améliorer ses gestes avant que le tollé total ne s'installe. L'Homme se doit, sans contredit, d'être «humain» avant tout, et d'évoluer par...surcroît.

C'est difficile d'évoluer de façon naturelle!(Lire : Angel Tech, ©2012) Il faut changer ses moins bonnes habitudes. Certes, la volonté de réussir à grimper les barreaux de l'échelle évolutive un à un nous pousse à travailler afin d'acquérir de meilleures habitudes nécessaires à notre bonheur. C'est une aventure personnelle mais pourtant inévitable pour notre bien-être et celui de la terre. Voyez-vous, peu importe qui nous sommes, chacun d'entre nous a la charge de sa vie et les moyens d'avancer. L'énergie apprivoisée, que ce soit à travers n'importe quelle technique d'exploration de soi fait fi de la race, de la couleur. Elle n'a aucune croyance religieuse particulière. Il a été dit : «Connais-toi toi-même». Voilà la clé de la réussite de notre passage à l'examen de la vie : renforcer son Moi, sa confiance et conscience humaniste. Notre Soi Supérieur...

Chacun doit trouver à l'intérieur de lui-même le courage d'ouvrir les yeux et de regarder au-delà de ses peurs, réagissant par ses faits et gestes à la pure foi ou croyance établie. Si un Einstein pouvait entrevoir un monde que personne ne soupçonnait avant lui, peut-être que d'autres mondes secrets attendent quelqu'un comme vous, d'assez humble, pour le transmettre à l'humanité. Vous ferez donc une œuvre sociale utile. Le meilleur s'en vient ! «Tout va s'arranger», tel est le message d'en-haut ! Du monde spirituel ! Que j'ai reçu... de mon Guide.

De toute évidence, il faut garder la tête au-dessus des nuages, histoire d'avoir une meilleure vue d'ensemble (comme l'aigle symbole de l'évolution) et les pieds enracinés dans la terre (comme l'arbre symbole de la vie).

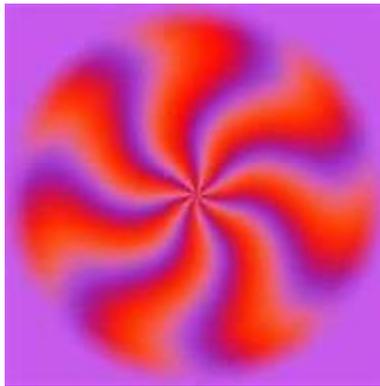
Toutes les techniques énergétiques afin de découvrir votre être intérieur et votre volonté d'avancer, sont là pour faire de vous une personne saine et équilibrée sur tous les plans. Je vous souhaite de reconnaître cette énergie apprivoisée car la vie est une aventure merveilleuse...

Ca. 2022. Gilles Morand, mth. Auteur.

Massages : www.gilou7537.wixsite.com/massage

Produits et équipement de massage :
www.tinyurl.com/suppliesmassage





Concentres-toi sur le mouvement de ce dessin et guéris tout en toi. En vous concentrant sur cette fantastique image recevez l'Énergie de guérison que cette dernière traverse tout votre Être, et vous libère de toutes les Énergies bloquées, les parasites, anciens, et actuels, les blocages liés à des énergies de basse vibration..Que tout votre Être soit traversé, et purifié, par l'Énergie Divine de guérison, ressentez l'Énergie dans tous vos Organes, votre système circulatoire, respiratoire, lymphatique, urinaire, vos cellules, vos reins, vessie, vos glandes surrénales, endocriniennes, votre squelette, les épaules les bras, coudes, avant bras poignets, mains, doigts, les muscles du dos, votre bassin, l'appareil génital, les muscles des cuisses, quadriceps, les mollets, chevilles, pieds. Que vos quatre corps soient libérés et nettoyés. Qu'il en soit ainsi !