



MASSAGE AYURVEDIQUE
Aspects de globalité de son approche

PAREEKSHA (BILAN)

Aspects généraux :

- darshan (impression générale)
- demande(s) de la part du massé ? attente(s) par rapport au massage ?
- plaintes ?
- contre-indications (maladie / médicaments / lésions tissulaires / grossesse) ?
- aspects émotionnels – mentales – spirituels
- ...

Aspects de la biochimie :

- apparition des 7 dhatus
- nadi vijñan (pouls) & langue / haleine
- les 3 malas (selles, ...) & la digestion (gaz, crampes, aigreurs, ...)
- équilibre acido-basique ?
- menstruation ?
- mode de vie – occupation ?
- ...

Aspects du système locomoteur & respiratoire :

- système lymphatique ok ?
- zones tendues (voir « Muscles ») ?
- muscles tendus/raccourcis? (pectoral–quadriceps–adducteurs–iléo–psoas–...)
- mobilité des articulations ? lordose/cyphose/scoliose importante?
- chaînes musculaires (statique, flexion/extension, ouverture/fermeture) ?
- espace sous-cutanée bloquée le long de la colonne ? vertèbres bloquées ?
- diaphragme libre ? en position trop haute/trop basse ?
- respiration thoracique/abdominale/...?
- mobilité des organes abdominaux? liée aux douleurs présentes ?
- tensions au niveau de la gorge (hyoïde) ? fascias (superficiels/axial profond)?
- armure musculaire?
- ...
- vision intégrante du système locomoteur – cause (soupçon) des douleurs éventuelles ?

Marmas :

- ouverts – sensibles – douloureux – intouchables ?
- liens avec la localisation des points ?
- liens avec quels vayus & systèmes ?

Vayuchaitanya :

- apana stable dans sa direction vers le bas ? autres vayus ... ?
- liens avec la respiration – posture – occupation & mode de vie – plaintes – ... ?

Proprioception (coté massé):

- conscience du corps ? du volume du corps ? de la respiration ?
- corps transparent/dense? congestionné?
- absorption des ressentis, du toucher? enfermement dans le mental?
- ...

Vision intégrante de la personne :

- une « image » complète ? ou qu'est-ce qui n'est pas (encore) logique – cohérent ?
- ...



MASSAGE AYURVEDIQUE
Aspects de globalité de son approche

L'APPROCHE AYURVEDIQUE en MASSAGE

Angle de travail :

- suivant la demande/l'attente du massé
- suivant une impression générale – vision intégrante
- suivant les ressentis du masseur
- limité par des contre-indications ?
- autres ...
- > thème central & thèmes secondaires ?

Le massage même :

- choix du massage (motivé): abhyanga – marmas – vishesh – garshan – udvartan – sattvique – relocalisation des vayus – padabhyanga – shirodhara – organes & respiration
- choix du guna dominant dans le toucher (motivé)
- choix des huiles, pâtes, ... (motivé)
- massage aux pochons à envisager? ou autres approches?

Aspects globaux :

- étirements – corrections posturales – entraînement à proposer?
- pranayamas/méditations indiqués? Inclure dans les séances ou référer à ...
- mode de vie à corriger ? ses limites à l'instant ?
- remèdes à proposer (tisane, laxatif, automassage, ...) ?
- référer à un ostéo (petit entretien ;-) ? naturopathe ? psy ? yoga ? ...
- ...

But(s) à atteindre :

- suivant l'attente du massé
- suivant sa propre vision intégrante de la personne
- à travers combien de temps & de massages ?
- ...
- quoi en communiquer/proposer au client & comment ?

Évaluation :

- en fonction de ces buts
- de l'évolution du thème central/secondaire (oui ou non) à travers les séances (p.ex. douleurs physiques <> aspects locomoteurs & posturales <> émotions <> proprioception <> silence intérieur <> ...)
- de l'évolution du massé dans sa vision sur soi, ses problèmes, sa globalité ...
- ...

On ne peut pas investiguer tout cela lors d'un premier massage. On découvre (ensemble avec le massé) en travaillant de plus en plus l'état d'être de la personne.
En tant que masseur ayurvédique, on garde toujours une vision globale & évolutive de la personne & de ce qu'on fait 'là dedans'. C'est ce qui caractérise notre approche !

En fonction des rapports à effectuer pour le diplôme : Basez-vous sur ces données pour écrire vos rapports. En tant qu'examinateur, on ne dit pas que vous n'avez pas traité vos massés de façon globale & holistique, mais on doit pouvoir le lire dans vos rapports ! En même temps, restez brefs & précis !