



POSTUROLOGIE DU MASSAGE Par Carole BERGER

Beaucoup d'esthéticiennes et de professionnels du massage l'ont compris, leur corps est leur principal outil de travail, il est précieux et en prendre soin est donc essentiel. Comment le préserver efficacement ?

Cet ouvrage, le premier en France, répond enfin à cette demande. Il vous donne les clés pour offrir un massage de qualité tout en préservant votre propre corps. Plus qu'un livre, il s'agit d'un guide pratique pour vivre au mieux votre métier avec un corps souple, puissant et en pleine forme.

«Posturologie du massage» s'adresse à tous les professionnels dont la pratique du massage est régulière, dont le corps répète chaque jour les mêmes mouvements et prend les mêmes postures, dont les articulations et les muscles sont soumis à rude épreuve, dont les mains «se fatiguent»... Il s'adresse aussi à tous ceux et celles qui commencent dans le métier afin qu'ils adoptent dès le début de «bonnes habitudes» à inscrire dans la durée.

Connaître et écouter votre corps, vous préserver, respirer, vous étirer, vous aérer, voilà le programme pour trouver votre espace de confort, une «zone» où

il est possible de pratiquer un massage de qualité sans que votre propre corps en pâtisse.

Ce livre est dédié à toutes les esthéticiennes et à tous les masseurs. Parce que vous offrez chaque jour détente et relaxation à vos clientes, vous méritez, qu'à votre tour, votre bien-être soit le centre de toutes les attentions. L'objectif est clair : aiguiser votre conscience corporelle et vos sensations pour adapter chaque mouvement et atteindre une efficacité maximum tout en préservant votre intégrité corporelle.

Connaissances de base du système locomoteur

- Le langage anatomique
- Les principaux éléments du corps axial
- Les articulations au centre de l'effort du massothérapeute
- Muscles et tendons : la naissance du mouvement soutenu par les fascias

À la recherche du schéma naturel du corps

- La cartographie posturale
- Le schéma postural d'équilibre

Le corps en mouvement

- Le mouvement et l'équilibre corporel
- Le mouvement des pieds à la tête
- Les manœuvres essentielles du massage au regard de la biomécanique

Les troubles musculo-squelettiques en massage

- Quand la douleur s'installe
- Changer ses habitudes et s'aider de remèdes naturels

Les qualités physiques du masseur : souple, puissant et endurant

- Se renforcer pour plus de puissance, de résistance et d'endurance
- S'assouplir et travailler l'autograndissement pour garder sa liberté de mouvement

- Le renforcement et l'étirement des muscles et articulations des poignets-mains-doigts

Posture éthique et énergétique du masseur dans son environnement professionnel

- La posture éthique
- La posture énergétique
- L'environnement du masseur

Groupe Editorial Piktos, www.piktos.fr

