



**POSTUROLOGIE DU MASSAGE : COMMENT MASSER SANS SE BLESSER
NI SE FATIGUER**

BERGER C.

Escalquens : Dangles, 2015. 216p.

ISBN : 978-2-7033-1096-9

www.editions-dangles.fr

Carole Berger est masseuse professionnelle, un métier exigeant sollicitant beaucoup le corps, elle n'est ni scientifique, ni kinésithérapeute, ni médecin du sport, mais elle a une très longue expérience des massages. Après dix années de pratique sans relâche, pendant lesquelles, elle commence à ressentir les premiers signes de douleurs de certains muscles et de la fatigue, elle décide de réagir en établissant un **programme de postures justes**, pour une **pratique confortable : prévenir et ne plus ressentir les douleurs du massage avant que les mauvaises postures ne s'installent et ne deviennent des habitudes** devient alors sa règle de conduite.

L'ouvrage de Carole Berger *Posturologie du Massage*, est destiné à tous les **professionnels du massage**, confirmés comme débutants, dont le corps fait partie intégrante de leur outil de travail, devant enchaîner plusieurs massages quotidiennement. A long terme, ceux-ci éprouvent des **douleurs** et de la **fatigue** en pratiquant leur activité (tensions musculaires, articulaires et viscérales, problèmes de dos... pouvant engendrer une influence néfaste sur l'état physique) et sont donc désireux de **parfaire leur position** au travail (bien se positionner pour éviter les contractures, les tendinites et les douleurs, adopter le bon geste et la posture adéquate, maîtriser la coordination du geste et du déplacement, en somme économiser son corps...).

Cet ouvrage se présente plutôt comme un **guide pratique**, un **cours de formation**, donnant des conseils précieux et les éléments indispensables pour **optimiser la pratique au quotidien** tout en restant vigilant, en se **préservant** en **corrigant la posture** pour éviter de provoquer de futures douleurs (**masser sans se blesser**). L'objectif est de fournir au patient une prestation de qualité sans que le thérapeute subisse les tensions physiques, nerveuses et émotionnelles.

Ce livre est composé de **six chapitres** illustrés par des **séries d'exercices** décrivant les bonnes postures à adopter :

-Comprendre le **langage anatomique** constitue la première étape nécessaire pour déceler les mouvements et les positions qui génèrent les tensions et les douleurs (corps axial, articulations, muscles et tendons).

-**A la recherche du schéma naturel du corps** : le corps a un schéma postural naturel (maintien d'une zone de confort statique ou dynamique, équilibre des forces, pas de tensions inutiles, exercices d'écoute et de plié du rachis, épaules alignées...), à la **recherche du meilleur équilibre** indissociable d'une bonne posture. La **respiration** joue un rôle important dans le schéma postural naturel : mieux respirer pour diminuer les douleurs.

-**Le corps en mouvement** : la plupart des mouvements se font inconsciemment, dans le massage, mais le thérapeute doit penser au juste équilibre entre l'efficacité du mouvement et son **intégrité corporelle**, certaines positions conscientes préviennent les douleurs (articulations, dos, mains, exercices sur le poids du corps, jeux des pliés, mouvements des épaules, doigts, pouce...).

-**Les troubles musculosquelettiques en massage (TMS)**: L'auteur décrit de façon générale des douleurs provoquées par des mouvements répétitifs qui se rencontrent dans l'exercice professionnel, toutes les zones du corps peuvent être impliquées en particulier les membres supérieurs et inférieurs, la région dorsale. En annexe, un tableau récapitule les TMS les plus répandus en massage.

-**Quelles sont les qualités physiques du masseur ?** Une très bonne condition physique ainsi qu'une endurance sont primordiales, les exercices proposés concernent le travail des transverses, le renforcement de la musculature et des pieds...

-Le **dernier chapitre** est consacré à la **posture éthique et énergétique** du masseur dans son **environnement professionnel**. Le massage exige une **éthique irréprochable** dans le respect du patient.

'Notre corps est précieux, en prendre soin est une discipline de chaque jour, ne jamais laisser les contraintes prendre le dessus' (C. Berger)

