



MASSAGE AYURVEDIQUE
Rapports de massages « Thérapeute Corporel »

(*) toujours important, même à partir du 1^{er} massage !
On ne peut/doit pas forcément tout investiguer lors d'un premier massage ...

PAREEKSHA (BILAN)

Aspects généraux :

- * darshan (impression générale – premier aspect visuel)
- * demande(s) du massé ? attente(s) par rapport au massage ? plaintes ?
- * contre-indications (maladie / médicaments / lésions tissulaires / grossesse / ...) ?
- aspects émotionnels – mentaux
- ...

Aspects de la biochimie :

- * AMA ?
- * les éliminations (**selles**, transpiration, urine) et la digestion (gaz, crampes, aigreurs, ...)
- * menstruations ?
- Prakriti-Vikruti ? Guna's ?
- mode de vie – occupation – profession – famille... ?
- ...

Aspects du système locomoteur et respiratoire :

- * système lymphatique ok ? œdèmes ?
- * zones tendues (voir « Muscles ») ?
- muscles tendus/raccourcis? (pectoral–quadriceps–adducteurs–iléo–psoas–...)
- * espace sous-cutané bloqué le long de la colonne ? vertèbres bloquées ?
- ...

L'APPROCHE AYURVEDIQUE en MASSAGE

Angle de travail :

- * suivant la demande/l'attente du massé
- * suivant les ressentis du masseur, son impression générale
- * limité par des contre-indications ?
- autres ...
- > thème central et thèmes secondaires ?

Le massage même :

- * choix du massage (expliquez): abhyanga – garshan – udvartan – sattvique– shirodhara – ...
- * choix du guna dominant dans le toucher (expliquez)
- * choix des huiles, pâtes, ... (expliquez)

Aspects globaux :

- étirements / entraînement à proposer?
- référer à un ostéo (petit entretien ;-) ? naturopathe ? psy ? yoga ? médecin ?...
- remèdes / mode de vie à proposer (tisane, laxatif, automassage, exercices...) ?
- ...

But(s) à atteindre et évaluation :

- * suivant l'attente du massé
- * suivant les propres impressions et ressentis du masseur
- ...

Basez-vous sur ses données pour écrire vos rapports. SVP, soyez brefs & précis !