

**MASSAGE**  
ET  
**POLARITÉ**  
GILLES MORAND

 Editionr de Mortagne

A mes chers parents  
merci d'être nos-mêmes  
et d'espérer.  
votre fils J. J. x



# **MASSAGE ET POLARITÉ**

## Du même auteur

- *Le massage pour tous.*  
Éditions du Jour, 1985. (Épuisé)

Réédition sous le titre :  
*Le massage à la portée de tous.*  
Éditions Édimag, 1998.

GILLES MORAND

**MASSAGE**  
ET  
**POLARITÉ**  
GILLES MORAND

 Editions de Mortagne

*Édition*

Les Éditions de Mortagne  
Case postale 116  
Boucherville (Québec)  
J4B 5E6

*Distribution*

Tél.: (450) 641-2387  
Télec.: (450) 655-6092

*Tous droits réservés*

Les Éditions de Mortagne  
© Copyright Ottawa 1989

*Dépôt légal*

Bibliothèque nationale du Canada  
Bibliothèque nationale du Québec  
1<sup>er</sup> trimestre 1989

ISBN: 2-89074-254-7

2 3 4 5 6 – 89 – 03 02 01 00 99

Imprimé au Canada

Ce livre est dédié à Marcel Chiocchio et à la mémoire de tous les apôtres et maîtres du massage des temps passés, depuis plus de 5 000 ans, Égyptiens pharaoniques élèves d'Imhotep (2 800 ans avant J.-C.), Hindous Ayurvédiques, Chinois des Tao-Tsée (700 ans avec J.-C.), Thibétains, Japonais, Grecs élèves d'Hippocrate (450 ans avant J.-C.), Romains élèves de Galien (130 ans après J.-C.), Suédois élèves du Dr. Zander (1850) et de Thure Brandt, Finlandais, Allemands, Russes, Français, Canadiens et Américains d'Amérique du Nord (apôtres des médecines parallèles) et notamment à la mémoire du Dr. Estradère de Caunterets, médecin-masseur célèbre, et à celle d'Avicenne, Iranien, prince des médecins, qui massait ses clients des mains et des pieds en l'an 1000 après J.-C., à Bagdad.

Mes remerciements les plus sincères s'adressent à certaines personnes à qui je dois d'être ce que je suis ou qui ont collaboré à l'élaboration de ce livre:

- Mes professeurs: Yvan et Ginette Grenier, Janine Lefèbvre;
- Les photos: Jacques Lavallée et Pierre Lalumière;
- Les modèles: Marcel, Claudine, Hélène et Mireille;
- La famille de Lucien et Berthe, et les amis tels que Clifford et Margaret Thorne (physiothérapeute de Montréal) ainsi que la fondation du C.H.P.B., et tous les intervenants professionnels en santé tant de la médecine traditionnelle qu'alternative.
- Ma propre famille.

Mille fois merci !

*La vie est une rivière d'énergie qui doit  
couler pour demeurer claire et douce.*

Dr. Randolph Stone

*La première richesse est la santé.*

Ralph Walco Emerson

The conduct of life

(La conduite de la vie)

*Aides-toi et le Ciel t'aidera.*

La Bible



# Table des matières

Présentation .....	15
--------------------	----

## Première partie

### INITIATION AU MASSAGE

• <b>Chapitre I: Les préparatifs</b> .....	19
a) La préparation physique et mentale	
b) L'ambiance à créer	
c) Les outils de travail	
d) Des huiles à utiliser	
e) Les règles de base	
f) L'enchaînement des mouvements	
g) L'intensité relative des pressions	
h) L'installation du donneur et du receveur	
• <b>Chapitre II: Technique du massage</b> .....	29
a) La tête	
b) Le visage	
c) Le cou	
d) La colonne vertébrale	
e) Le dos	
f) Les fesses	
g) Les pieds	
h) Les mollets	
i) Les cuisses	
j) L'abdomen et le thorax	
k) Les mains et les bras	
l) Effleurement complet	

Conclusion .....	146
Planches anatomiques .....	149

## Deuxième partie

### LA POLARITÉ

• <b>Chapitre I: Définition générale de la polarité</b> .....	165
a) Le créateur de la polarité	
b) La séance de polarité et ses effets	
c) Les cinq niveaux d'énergie du corps humain	

- d) Diagramme n°1
- e) Le courant
- f) L'énergie
- g) Les pressions
- h) Diagramme n°2
- i) Les trois phases
- j) Les manières de procéder lors d'une séance
- k) La durabilité de la polarité
- l) La polarité des phalanges et des doigts
- m) Polarité propre à chaque doigt
- n) Diagramme n°3

- **Chapitre II: Initiation à la polarité** ..... 179
  - a) Phase d'ouverture
  - b) Phase intermédiaire: les pieds
  - c) Phase intermédiaire: les bras et le torse
  - d) Phase de fermeture
  
- **Chapitre III: Les éléments** ..... 195
  - a) Les éléments et leur équilibre
  - b) Les éléments et leur déséquilibre
  - c) Les éléments et les douze signes du zodiaque
  - d) Correspondance entre les éléments et les doigts de la main
  - e) Correspondances astrologiques entre les doigts, les orteils et les éléments
  - f) Respiration des éléments
  
- **Chapitre IV: Les chakras** ..... 201
  - a) Qu'est-ce qu'un chakra?
  - b) Les sept chakras
  - c) Diagramme n°4
  - d) Utilisation du système des chakras
  
- **Chapitre V: L'éther** ..... 215
  
- **Chapitre VI: Divers** ..... 219
  - a) Hypertension et hypotension
  - b) La motivation
  
- Conclusion** ..... 221

## Avertissement

Aussi thérapeutique que puisse être le massage, attention, car plusieurs situations sont contre-indiquées, pour la santé.

Voici une liste non exhaustive des CONTRE-INDICATIONS AU MASSAGE:

- Fièvre, cancer, tuberculose, ou autre infection ou conditions malignes qui peuvent se répandre dans l'organisme. Ne pas masser l'abdomen d'une personne faisant de la haute pression ou avec ulcères gastriques ou duodénaux.
- Ne pas masser les jambes aux veines variqueuses, diabétiques, phlébites ou autres problèmes des vaisseaux sanguins. Le massage peut stresser davantage les vaisseaux ou même déloger un caillot sanguin; ce qui peut conduire à un anévrisme ou une crise cardiaque.
- Massage au moins à six pouces autour des contusions, kystes, bris de peau ou os brisé. Ne jamais masser ces endroits directement.
- Œdèmes; (si votre doigt laisse une marque), sur la peau en pressant. Dans le cas contraire employer une très légère pression en massant.

- Vous pouvez masser les gens avec les membres enflés, mais très gentiment et seulement au-dessus de l'enflure vers le coeur.
- Ne jamais masser le propriétaire/porteur d'un pace-maker (pulseur cardiaque).

## **Remarque**

La polarité et le massage ne remplaceront jamais une ordonnance médicale, puisque la personne qui donne une séance de polarité ou un massage n'est pas en mesure de poser un diagnostic. Si vous avez un problème de santé, n'hésitez pas à consulter d'abord votre médecin, pour que celui-ci vous donne son avis professionnel. Le spécialiste qui pratique la polarité et le massage pourra vous aider par la suite à mieux sentir votre être intérieur.

## Présentation

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

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

Le massage est excellent pour la santé physique et mentale. Il peut être utilisé pour améliorer les contacts intimes ou, d'une manière plus générale, pour détendre le corps fatigué et stressé. C'est la voie la plus naturelle pour communiquer avec autrui.

On se rend vite compte à l'usage que le massage ne constitue pas uniquement un contact physique, mais qu'une relation émotionnelle plus profonde peut aussi s'en dégager. Le massage permet de se sentir mieux dans sa peau et ainsi d'améliorer les relations avec son entourage.

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

L'accélération technologique, quoique très positive à première vue, provoque aussi dans sa course des étourdissements et des vertiges. Avec le rythme effréné de la vie, nos journées sont surchargées de stress. Nous vivons dans un climat social ten-

du et les moyens utilisés pour nous libérer des pressions courantes sont souvent inefficaces, sinon complètement inutiles. La notion de «se faire plaisir» est partiellement faussée à la base.

Voilà pourquoi il est important de faire la différence entre la détente culturelle, rattachée à certaines formes de loisirs (théâtre, cinéma, musique, télévision, etc.) et la détente corporelle, que l'on atteint d'une manière plus naturelle (le massage, la polarité, la réflexologie et la méditation, par exemple).

Les loisirs culturels permettent de s'évader des contraintes quotidiennes, mais l'esprit et le corps continuent d'être agressés de toutes parts. Par la détente du corps, la notion de «plaisir» n'a plus le même sens.

Permettez-moi donc de redéfinir ici la détente naturelle comme étant une diminution de la tension par l'abandon de la personne au plaisir du moment et ce, à travers le corps et l'esprit qui ne font plus qu'un. C'est la détente la plus complète que l'on puisse connaître; elle survient lorsque l'esprit se vide de toutes les pensées ou interférences venant de l'extérieur pour se mettre à l'écoute du corps.

Le conditionnement social, issu du rythme accéléré de la vie, nous comprime dans des habitudes fixes qui nous tiennent souvent à distance de notre véritable identité.

À travers les formes de loisirs socioculturels, l'individu s'identifie «à sens unique», c'est-à-dire seulement par rapport aux autres. C'est ainsi qu'il bâtit son image, sa personnalité propre. Par l'expérience du massage corporel, il s'identifie d'abord par rapport à lui à travers les sensations de son corps et toujours par l'entremise d'une autre personne. C'est la véritable essence de l'être qui est atteinte et non ce qu'il reflète. Par ce contact subtil du toucher, notre mode de communication 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.

Dans ce deuxième livre qui traite du massage et de la polarité, je veux partager avec vous d'autres techniques tout en laissant libre cours à votre imagination.

Puissent ces quelques pages vous conduire à évoluer dans l'amour, l'harmonie et la paix.

**Première partie:**

## **Initiation au massage**



## Chapitre I

### LES PRÉPARATIFS

On retrouve dans l'histoire de tous les peuples différentes formes de massage. On peut considérer que le massage est aussi vieux que l'apparition de l'homme sur terre, puisqu'il a essayé de tout temps de soulager ses douleurs par des mouvements de friction et de pétrissage. L'Orient a découvert les points de contrôle énergétique qui ont donné naissance à l'acupuncture, au do-in, au shiatsu, à la polarité, etc. L'Occident s'attachant surtout à l'anatomie, a développé la chiropractie, l'ostéopathie, la physiothérapie, le massage suédois et la kinésithérapie.

Le massage est un phénomène de communication non-verbale qui demande, par conséquent, d'être attentif à ses sensations. Le «masseur» communique son état intérieur par les gestes qu'il pose et par son attitude mentale. Le «masseur» doit être amour, harmonie et paix. La projection de pensée doit être maintenue et contrôlée durant la période de massage.

#### La préparation physique et mentale avant le massage

Une séance de massage 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 séance) et physique (le soin que l'on met aux préparatifs pratiques et matériels.

L'attention, le désir et beaucoup de sensualité: telle est la recette simple et efficace d'une bonne préparation au massage. Ne pas en tenir compte diminue les effets bénéfiques, autant physiques que mentaux, que procure la séance de massage.

Plus on crée une situation propice, plus on a la possibilité de se préparer adéquatement et ainsi de retirer le maximum de détente et de plaisir.

Le plaisir ultime du massage est de joindre la détente mentale à la relaxation physique. C'est la recette du bien-être total. Le massage permet à qui l'utilise convenablement et avec amour, de se soustraire et de soustraire l'autre à tout ce qui est lié au quotidien: travail, tension, fatigue, stress, responsabilités, etc.

Les seules autres exigences du massage sont d'oublier toutes les inquiétudes, de relâcher les tensions mentales et de se laisser aller à son propre plaisir. L'heure est enfin venue de s'occuper de soi et lorsqu'on s'y applique, il faut s'y consacrer entièrement!

Le principal avantage psychologique qu'une séance de massage procure consiste en ce qu'elle donne et transmet une énergie calmante. 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 individus. Des sentiments de partage, d'échange, de satisfaction commune s'installent 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, 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.

Enfin, se détacher mentalement de toutes ses pensées pour mieux se concentrer sur son corps, voilà l'attitude psychologique à adopter pour mieux se préparer à recevoir ou à donner un 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.

Il vous sera facile de faire un massage en vous servant au début des images et du texte, puis, en vous les remémorant graduellement.

### L'ambiance à créer

Pour faciliter l'apaisement du mental, 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 masseur et la personne massée. Pour entreprendre quelques heures de massage, il faut pouvoir s'isoler le plus possible de toute interférence: 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 en plein air sous le soleil serait merveilleux. 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. Le soir, quelques chandelles ou un éclairage électrique tamisé suffisent à créer une atmosphère favorable à la détente.

L'effet de la musique au cours d'une séance de massage peut s'avérer bénéfique ou, au contraire, nuire à l'écoute du corps. Toute musique doit être choisie pour prédisposer à la relaxation. On doit réduire le volume le plus possible. La musique pure de la nature serait encore la plus indiquée. Cependant, la musique n'est pas indispensable.

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 être aussi un élément positif parce qu'elles dégagent une quantité appréciable d'oxygène et facilitent ainsi le nettoyage sanguin du corps.

La température de la pièce doit être assez chaude pour permettre la relaxation. Il peut être dangereux d'ouvrir une fenêtre; attraper froid et ressentir certains frissons désagréables nuiraient à une 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 faire travailler la personne qui reçoit les soins, de quelque manière que ce soit. Il est recommandé 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 la personne massée en sera perturbée.

### **Les outils de travail**

L'équipement nécessaire à une séance de massage se résume à l'huile, (l'agent de glissement) et à plusieurs serviettes de bain pour le confort des articulations (chevilles, genoux, ventre, tête). Vous pouvez mettre des serviettes sur les parties du corps qui viennent d'être massées pour les garder au chaud pendant que vous travaillez d'autres régions.

### **Les huiles à utiliser**

On peut utiliser sans crainte toute huile végétale ou minérale. Cependant, les personnes qui souffrent de maladies de la peau

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

Une huile efficace ne s'applique qu'une seule fois 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 tout indiquée. 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 assimilée par la plupart des types de peaux (99% des cas). Les risques de réaction cutanée (ou de différentes maladies de la peau) sont donc diminués. De plus, on la trouve facilement en pharmacie. L'huile pour bébé 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 de plantes. Le talc est très agréable à l'odorat, mais a le désavantage d'obstruer les pores de la peau.

Les astringents tels que l'alcool, l'eau d'hamamélis et l'eau de rose servent à nettoyer et à refermer les pores de la peau.

Les liniments, les baumes et les onguents servent pour le traitement des douleurs névralgiques, rhumatismales, musculaires et les rhumes, pour lesquels l'application de chaleur est souhaitable.

### Les règles de base

1. Régularisez la pression des gestes: une certaine pression est nécessaire.

2. Relaxez vos mains: vous éviterez de vous fatiguer et vous communiquerez moins de tension au receveur.

3. Moulez vos mains de telle sorte qu'elles épousent bien la partie du corps sur laquelle vous travaillez.
4. Maintenez une constance dans la rapidité et la pression.
5. N'ayez pas peur cependant de varier la pression et la rapidité des mouvements.
6. Explorez et définissez les structures internes de l'organisme.
7. Utilisez votre poids plutôt que vos muscles pour mettre de la force lorsque cela est nécessaire.
8. Essayez de garder le contact continuellement avec la personne afin de ne pas briser l'échange.
9. Utilisez tout votre corps lorsque vous faites un mouvement.
10. Rappelez-vous que vous massez un individu et non un amas inextricable de chair et d'os.
11. Soyez attentif à votre position (assis, debout ou à genoux), évitez de vous fatiguer inutilement à cause d'une position déséquilibrée.
12. Étudiez le rythme individuel de la personne massée et essayez de vous y adapter.
13. Parlez le moins possible pour garder la personne à l'écoute de son corps.
14. Variez les rythmes, les pressions, les mouvements afin d'éviter l'ennui chez la personne massée, ce qui entraînerait tôt ou tard l'assoupissement.

### **L'enchaînement des mouvements**

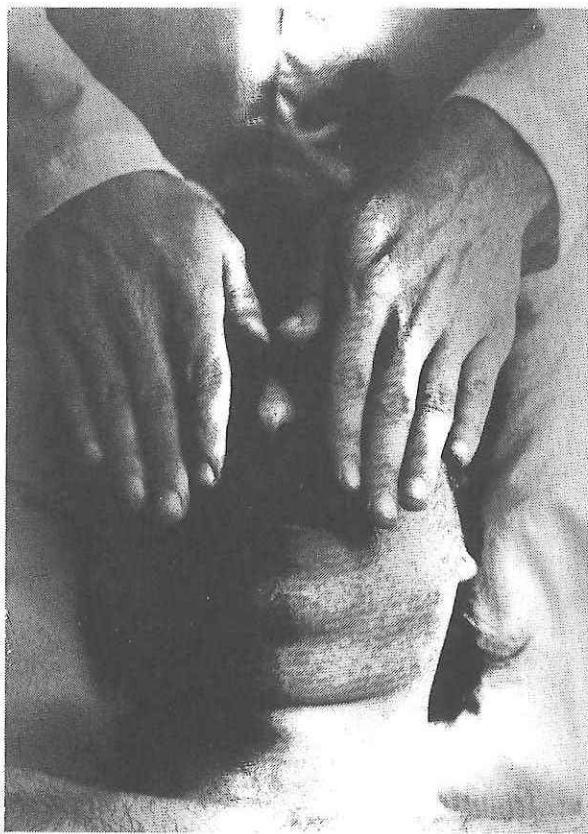
Il existe de nombreuses façons d'enchaîner les divers mouvements du massage et de relier les différentes parties du corps. Les facteurs dont il faut tenir compte dans l'élaboration d'une séance sont nombreux. Il y a, premièrement, le caractère de relative neutralité émotive attachée à la région; deuxièmement, la gradation

relative des pressions; troisièmement, la direction de la circulation sanguine et lymphatique; quatrièmement, la direction de la circulation énergétique; enfin, la contiguïté des plans corporels.

L'enchaînement que nous allons voir se fait dans l'ordre suivant: la tête, la figure, le cou, les épaules, la colonne vertébrale, le dos, les fesses, les pieds, la face postérieure et la face antérieure des jambes, l'abdomen, le thorax et les bras.

La succession des mouvements est accompagnée de la durée et de l'intensité de pression attribuée à chacun. Une description et des commentaires sont aussi apportés.

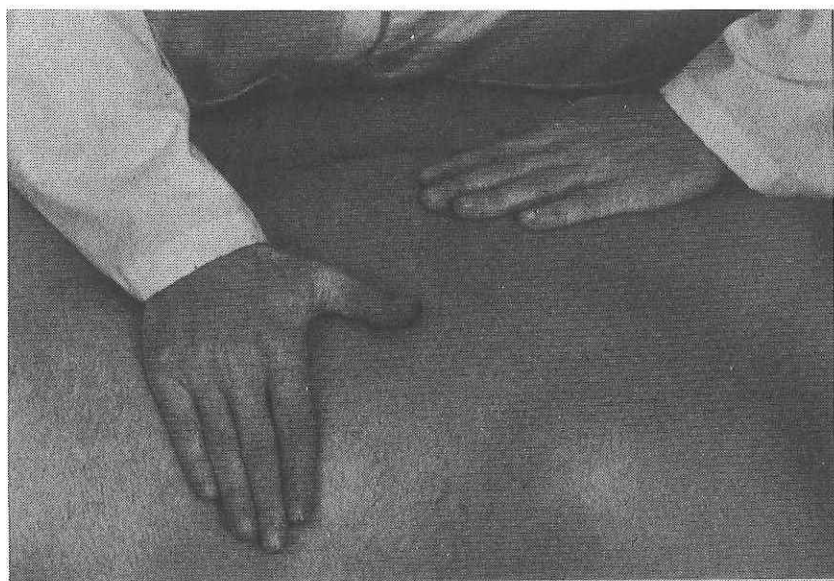
### L'intensité relative des pressions



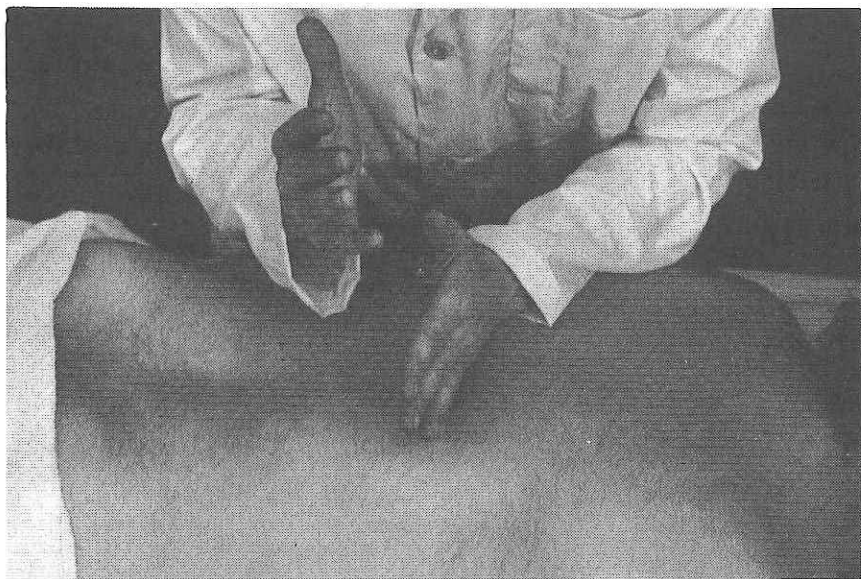
0. Bioplasma: 1/2 pouce de la peau



1/2. **Toucher polarisé:** on touche à peine le corps



1. **Effleurement:** pensez à une fleur



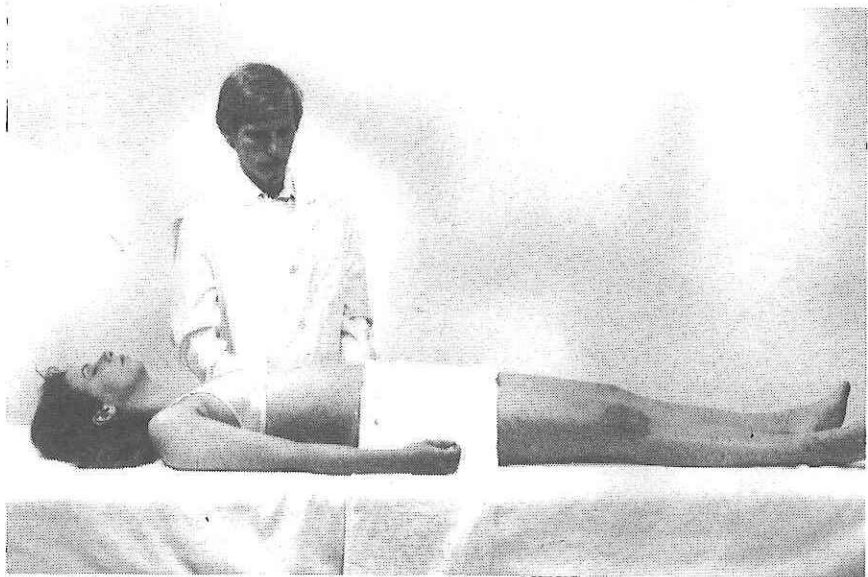
5. **Hachures:** pensez au karaté, mais sans faire mal



8. **Malaxage:** «comme tordre un linge»



10. **Shiatsu:** pression maximale avec les pouces sans trop faire mal.



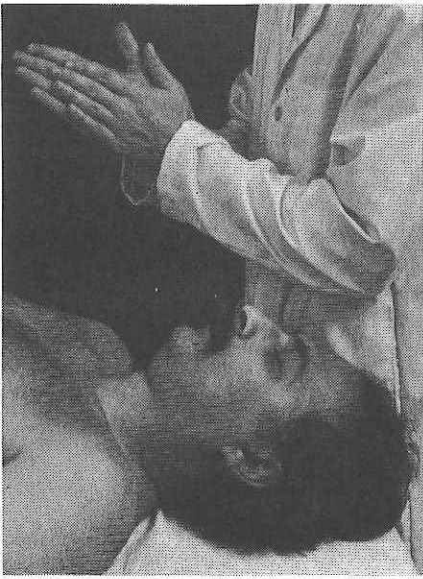
**L'installation du donneur et du receveur**

## Chapitre II

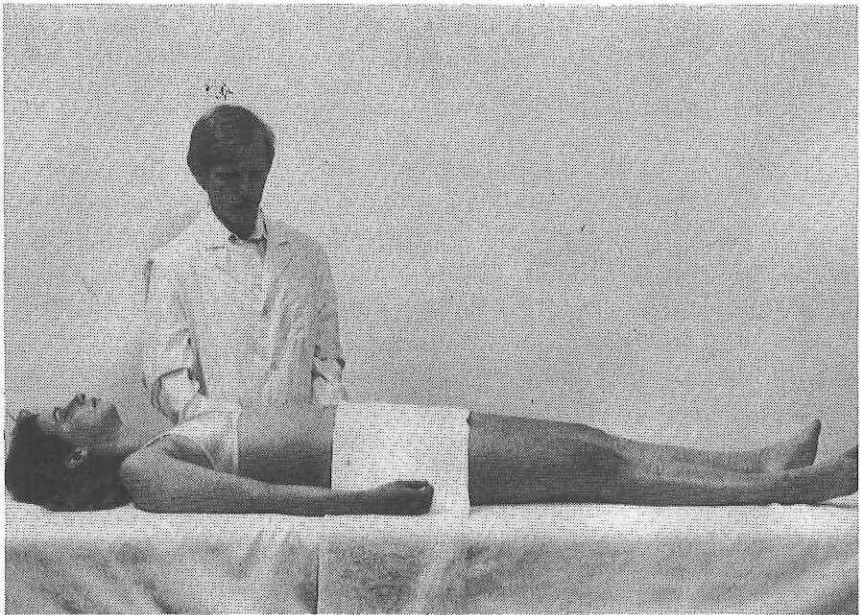
### TECHNIQUE DU MASSAGE

#### La tête

Le massage de la tête est très important parce que le cerveau est le centre de contrôle d'où partent et arrivent tous les nerfs. La tête est le siège de plusieurs tensions qui souvent génèrent des céphalées. Dans l'enchaînement suggéré, cette région est travaillée en premier parce qu'elle est émotionnellement positive. Les quelques techniques que nous verrons peuvent être aussi très efficaces pour soulager 90% des maux de tête. La céphalée est certes l'affection la plus répandue et d'étiologie la plus vaste; les causes possibles, pour n'en citer que quelques-unes, sont la tension, la fatigue, les malaises reliés au foie, à l'estomac, aux intestins, aux sinus, etc. Si le mal de tête résiste au massage et au shiatsu, on peut avoir recours au massage bioplasmique.

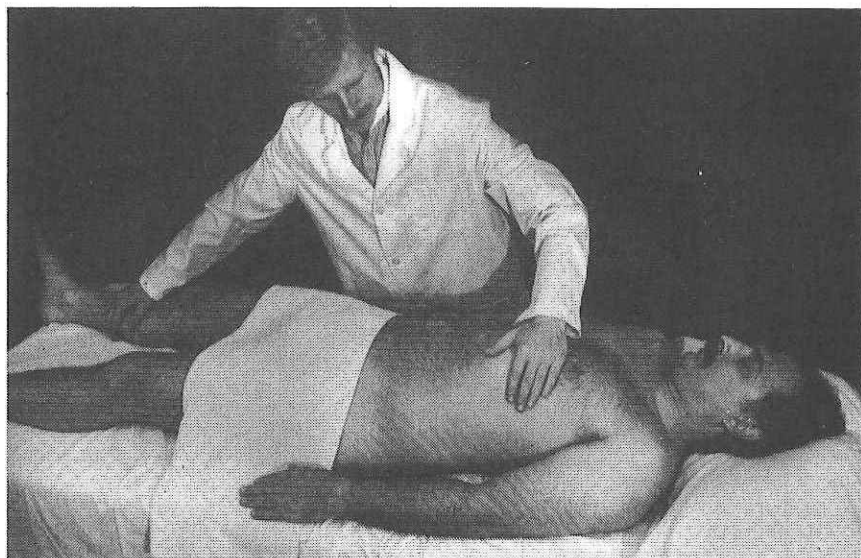


**Mouvement 1:V\*** Réchauffement  
**Durée:** 20 secondes  
**Description:** Frotter les mains ensemble.  
**Commentaire:** Permet d'avoir une plus grande sensibilité et plus d'énergie.



**Mouvement 2:V** Attuning  
**Durée:** 30 secondes  
**Description:** Ajuster les respirations.  
**Commentaire:** Permet de ressentir l'état de l'autre.

(\*) Le signe «V» se trouve un peu partout dans la nomenclature des différents mouvements. Si vous ne voulez faire qu'une séance d'une heure, ces mouvements marqués d'un «V» sont tout indiqués.



- Mouvement 3:** Effleurment  
**Durée:** 15 secondes  
**Intensité:** 1  
**Description:** Passer les mains sur tout le corps très très légèrement.  
**Commentaire:** Contact agréable qui amène l'individu à se laisser aller.

- Mouvement 4:V** Grattement du cuir chevelu  
**Durée:** 15 secondes  
**Intensité:** 1 1/2  
**Description:** Gratter sans irriter.  
**Commentaire:** Active la circulation sanguine et lymphatique.





**Mouvement 5:V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

Étirement des cheveux

15 secondes

2

Étirer les cheveux jusqu'à les tendre, donner un petit coup sec tout en les laissant glisser dans la main.

**Commentaire:**

Stimule la racine du cheveu, libère la tension.



**Mouvement 6:**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

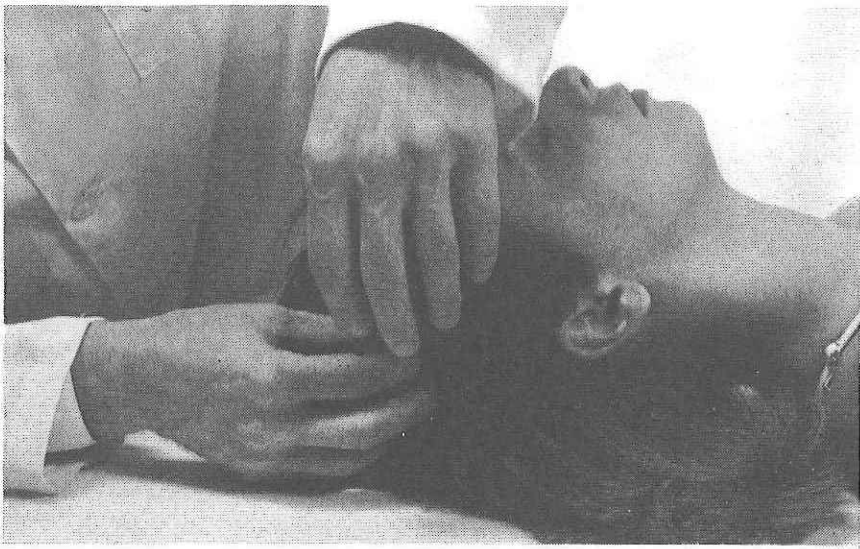
Pression des deux pouces

30 secondes

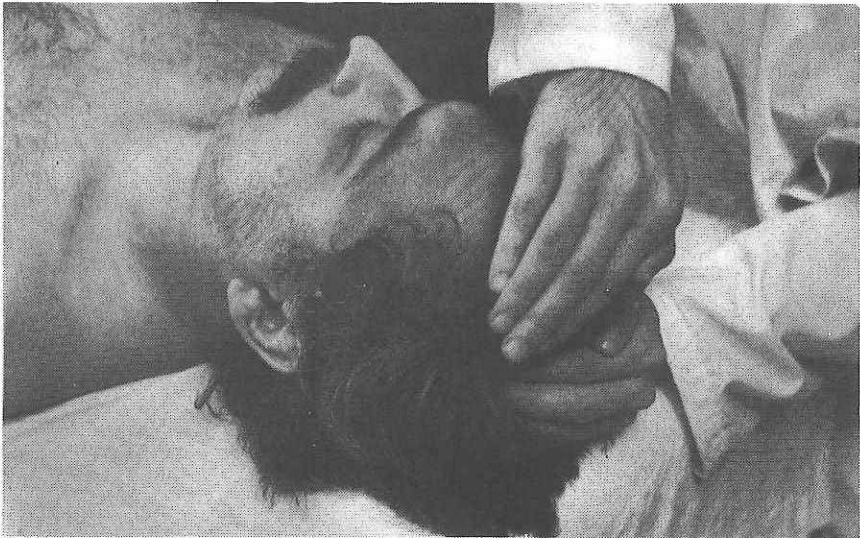
3

Pression soutenue des deux pouces alternativement.

Active la circulation lymphatique et sanguine des tissus épidermiques de la tête.



- Mouvement 7:** Pianotement  
**Durée:** 15 secondes  
**Intensité:** 4  
**Description:** Avec le bout des doigts, pianoter alternativement de la main droite et de la main gauche. Les poignets sont souples et détendus.  
**Commentaire:** Agit sur la circulation sanguine et sur l'énergie.



- Mouvement 8:V** Cuillères  
**Durée:** 10 secondes  
**Intensité:** 5  
**Description:** Incurver les mains en forme de cuillères et tapoter. Seulement sur le dessus de la tête.  
**Commentaire:**



**Mouvement 9:**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

Hachures légères (photo 37)

20 secondes

5

Frapper en alternance avec le tranchant des mains; les doigts sont légèrement écartés, les poignets et les bras sont relâchés.

Il est très important de maintenir un rythme continu et régulier. Seulement sur le dessus de la tête.



**Mouvement 10:**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

34

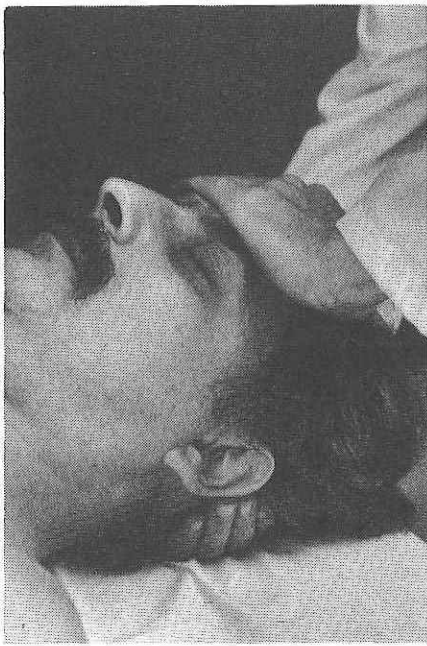
Percussion

15 secondes

7

Frapper avec les poings fermés.

Seulement sur le dessus de la tête.



**a): première phase de l'étai**



**b): deuxième phase de l'étai**

**Mouvement 11:**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

L'étai

40 secondes

9

a. Une main sur le front, l'autre derrière la tête. Serrer puis relâcher.

b. Une main de chaque côté de la tête. Serrer puis relâcher.

c. La colonne vertébrale droite, exercer une pression sur le dessus de la tête, relâcher.

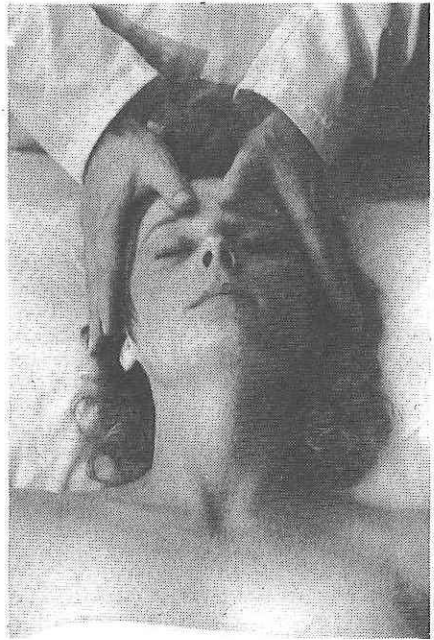
Active la circulation du liquide cérébro-spinal.

**Commentaire:**



## **Le visage**

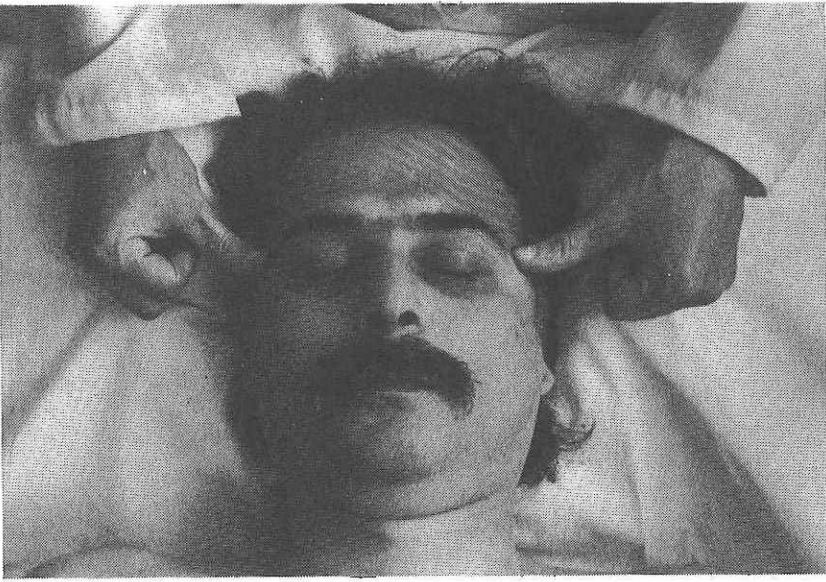
Le massage du visage répond à un souci d'esthétique, mais c'est certainement une région dont on néglige le potentiel sensoriel. Étant donné l'exposition continue à l'air libre et la structure dermique du visage, les mouvements doivent être faits avec une certaine fermeté. Sa complexité musculaire et énergétique fait du visage une région émotionnellement neutre et particulièrement intéressante à travailler.

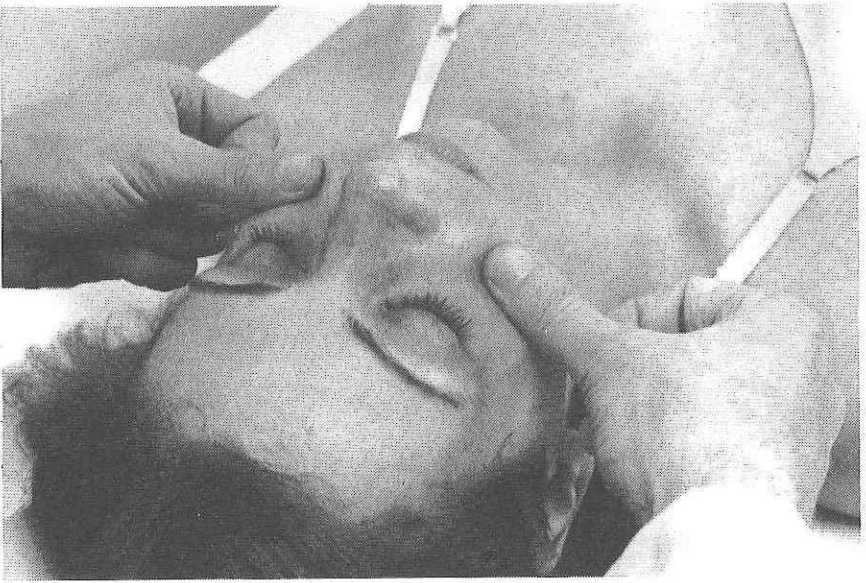
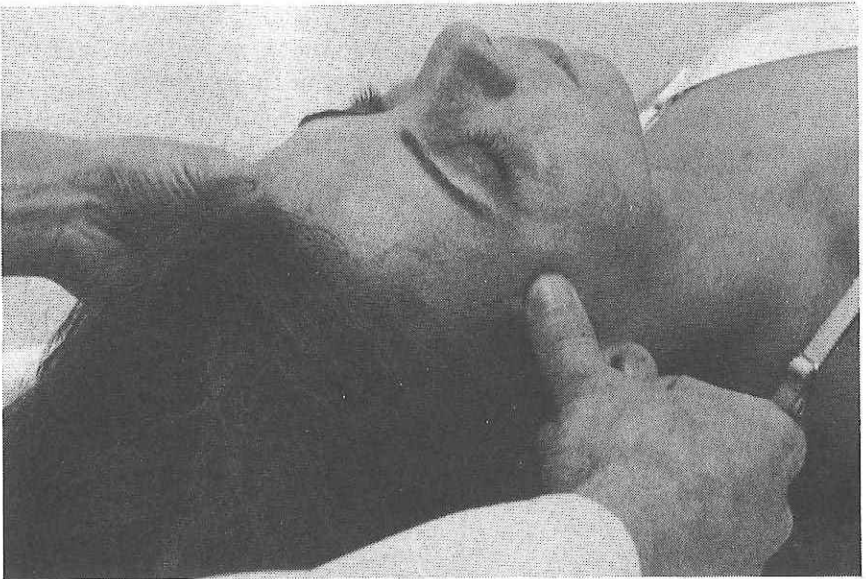


- Mouvement 12:V** Balayage du front  
**Durée:** 15 secondes  
**Intensité:** 4  
**Description:** Avec trois doigts, ou avec les pouces, partir du centre du front et aller vers les tempes, terminer par une rotation sur les tempes.
- Commentaire:** Enlève la tension des muscles frontaux.

A

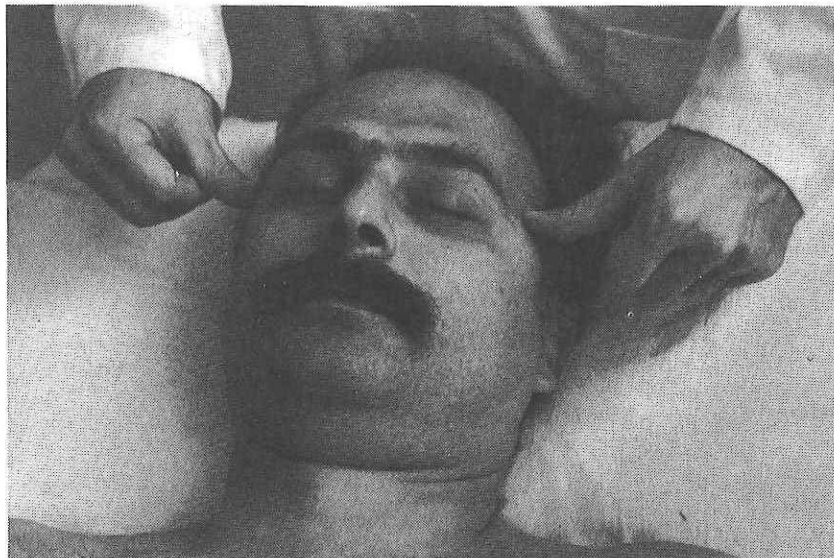


**B****Mouvement 13:V****Durée:****Intensité:****Description:****Commentaire:****Arcades sourcilières****10 secondes****4****Suivre les arcades de l'intérieur vers l'extérieur, terminer par une rotation sur les tempes.****Détend l'orbiculaire des yeux.****A**

**B****C****Mouvement 14:V****Durée:****Intensité:****Description:****Commentaire:****Joues****15 secondes****4**

Suivre les ailes du nez et les joues en partant du coin des yeux; terminer par des rotations sur les tempes.

Détend le releveur profond et superficiel, et les zygomatiques.



**Mouvement 15:V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

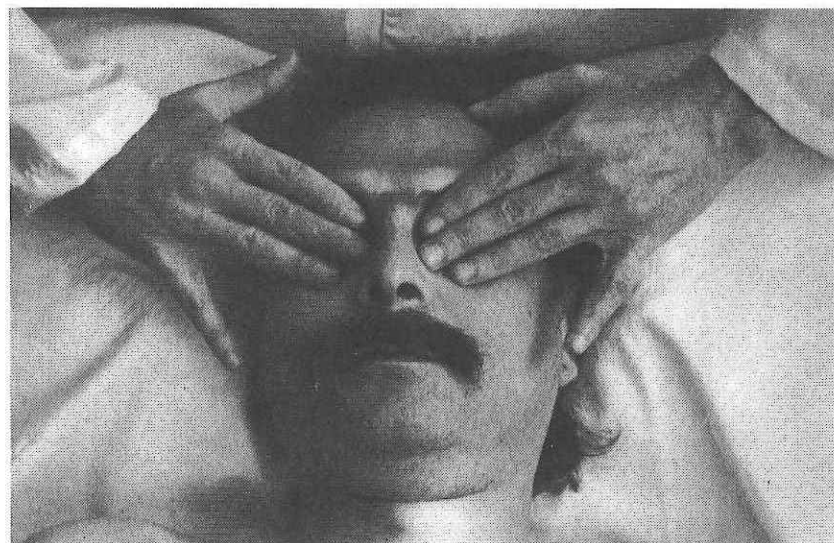
Rotation sur les tempes

20 secondes

2

Effectuer des rotations légères sur les tempes.

Effet relaxant général.



**Mouvement 16:V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

Pression sur les yeux

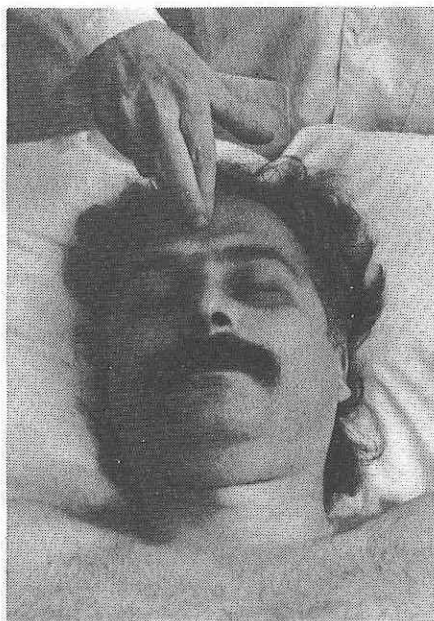
10 secondes

3

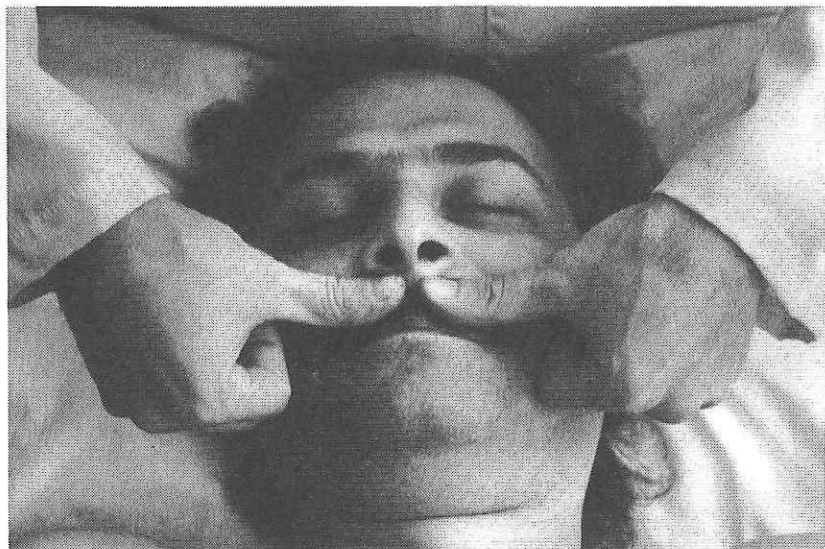
Pression avec trois doigts jusqu'au recul du globe oculaire.

Agit sur l'orbiculaire et les muscles oculomoteurs.

**Mouvement 17:** Bioplasma de l'oeil  
**Durée:** 30 secondes  
**Intensité:** 0  
**Description:** Frotter les mains et les placer à 1/2 pouce des yeux.  
**Commentaire:** Repose l'appareil visuel.



**Mouvement 18:** Cinétique du 3<sup>e</sup> oeil  
**Durée:** 2 minutes  
**Intensité:** 0  
**Description:** Visualiser un mouvement en spirale.  
**Commentaire:** Sensation agréable, important centre énergétique.



**Mouvement 19:V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

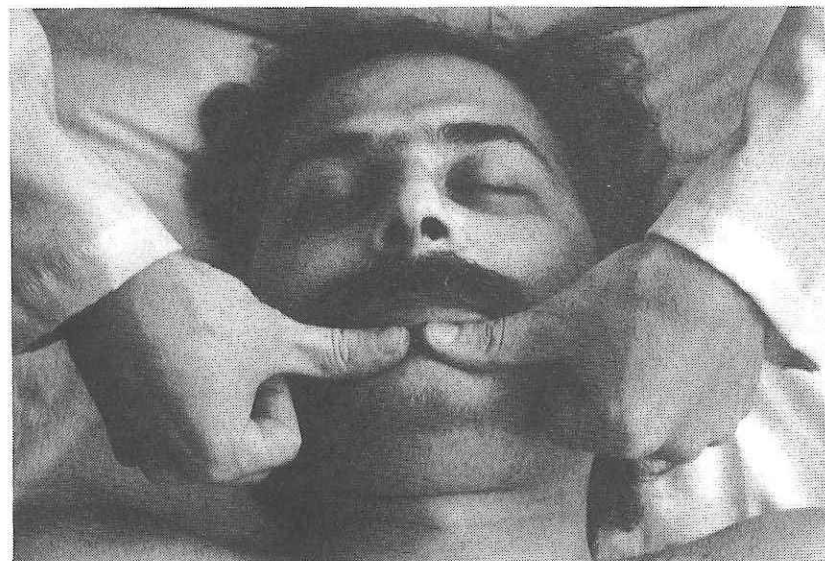
Lèvre supérieure

10 secondes

3

Avec les pouces suivre le maxillaire supérieur.

Détend l'orbiculaire des lèvres.



**Mouvement 20:V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

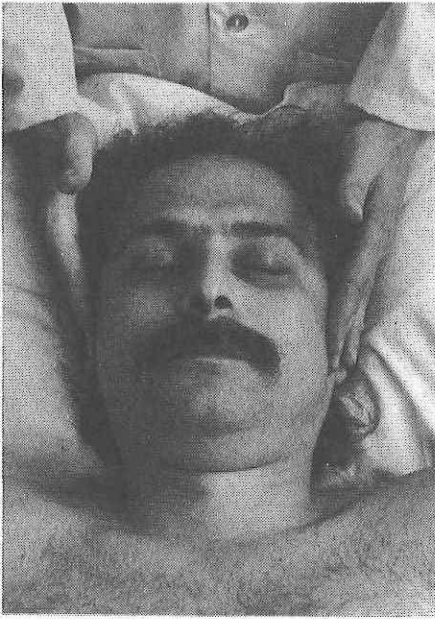
Lèvre inférieure et menton

15 secondes

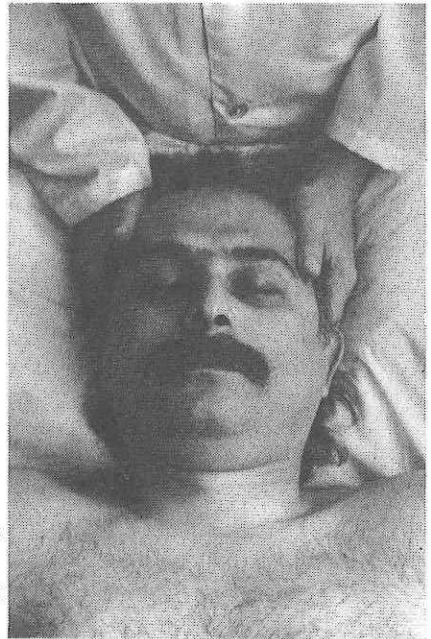
3

Suivre le maxillaire inférieur et le dessous du menton.

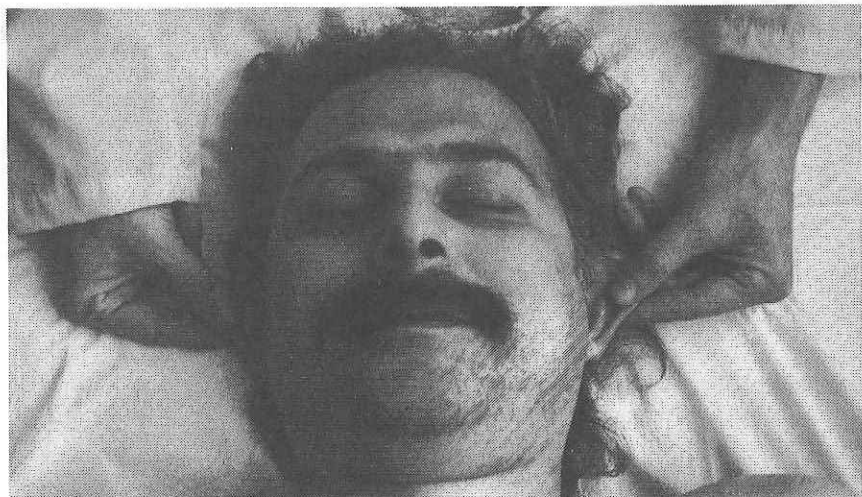
Relaxe le carré du menton, le triangulaire des lèvres, le masséter, etc.



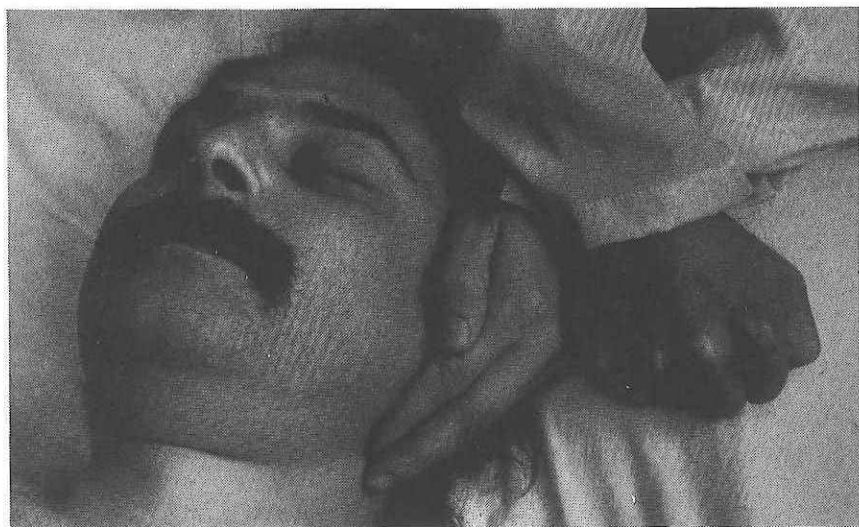
**Mouvement 21 : V** Devant l'oreille  
**Durée:** 5 secondes  
**Intensité:** 4  
**Description:** Frotter l'oreille rapidement avec un doigt.  
**Commentaire:** Stimule de nombreux points énergétiques.



**Mouvement 22: V** Derrière l'oreille  
**Durée:** 5 secondes  
**Intensité:** 3  
**Description:** Frotter rapidement le contour de l'oreille avec un doigt.  
**Commentaire:** Stimule de nombreux points énergétiques.



- Mouvement 23: V**      Tirer l'oreille  
**Durée:**                    10 secondes  
**Intensité:**                2  
**Description:**            Prendre le pavillon de l'oreille, tirer vers le haut,  
le bas et l'arrière.  
**Commentaire:**            Comme en 21.



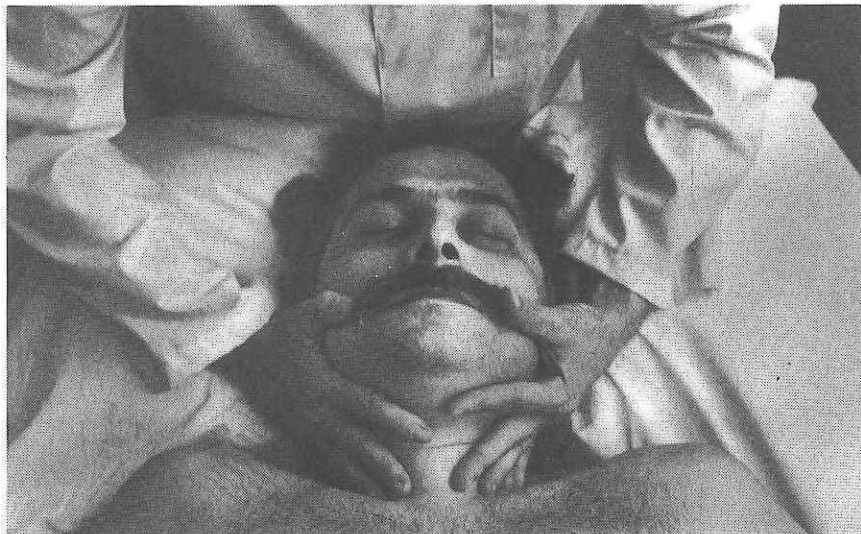
- Mouvement 24:**        Cuillères  
**Durée:**                    30 secondes  
**Intensité:**                3  
**Description:**            La main recouvre l'oreille tout en laissant un vide  
de résonance, frapper avec l'autre main sur celle  
en cuillère.  
**Commentaire:**            Agit sur le triple-réchauffeur et l'intestin grêle.

- Mouvement 25: V** Effleurement tête-  
visage-cou
- Durée:** 15 secondes
- Intensité:** 1
- Description:** Passer les mains très  
légèrement sur la tête,  
le visage et le cou.
- Commentaire:** Calme les énergies,  
établit le contact.



## Le cou

Le cou est une région très importante qui, lorsqu'elle est travaillée, procure un effet relaxant qui n'est pas à négliger. La plupart des individus ont le cou très tendu ce qui provoque fréquemment des maux de tête. La tension musculaire des épaules est considérée comme un des meilleurs indices de stress par les psycho-physiologues



**Mouvement 26: V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

Balayage du cou

15 secondes

3

Joindre les mains à l'avant du cou et les faire descendre en glissant.

Agit sur le plancier, le sterno-cleido-mastoïdien, les spléniers, etc.



**Mouvement 27:**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

Thyroïde

15 secondes

2

Avec le bout des doigts, faire faire une rotation à la pomme d'Adam 7 fois dans chaque sens.

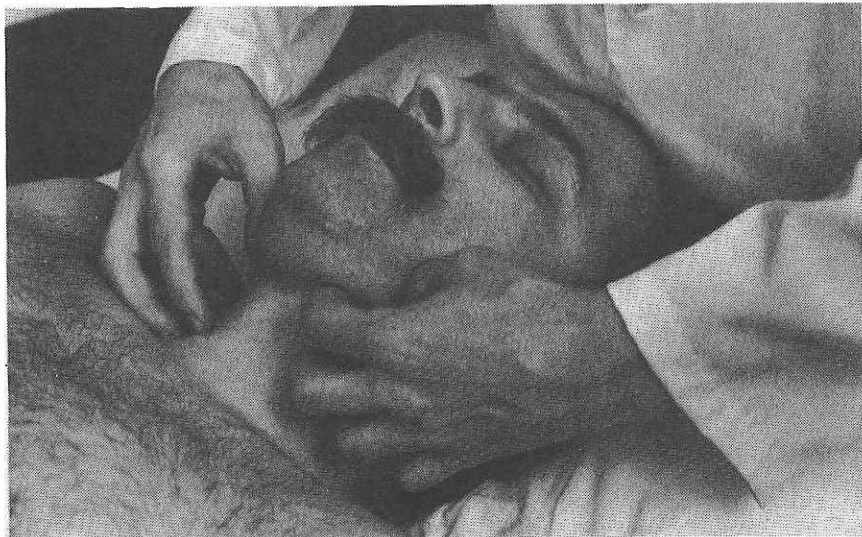
Stimule la thyroïde et les parathyroïdes; est efficace pour les maux de gorge.



- Mouvement 28: V** Points de Rolando  
**Durée:** 10 secondes  
**Intensité:** 5  
**Description:** Placer les pouces dans les creux se trouvant à la base du crâne et basculer la tête vers l'arrière de telle sorte que les pouces s'enfoncent.  
**Commentaire:** Arrête immédiatement les saignements de nez, agit sur le méridien de la vessie.



- Mouvement 29: V** Effleurement du cou et des épaules  
**Durée:** 5 secondes  
**Intensité:** 1  
**Description:** Comme en 25.  
**Commentaire:** Établit le contact, effet neuro-sensoriel.



**Mouvement 30: V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

Grattement du cou

5 secondes

2

Comme en 4.

Détache les cellules mortes de la peau.



**Mouvement 31:**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

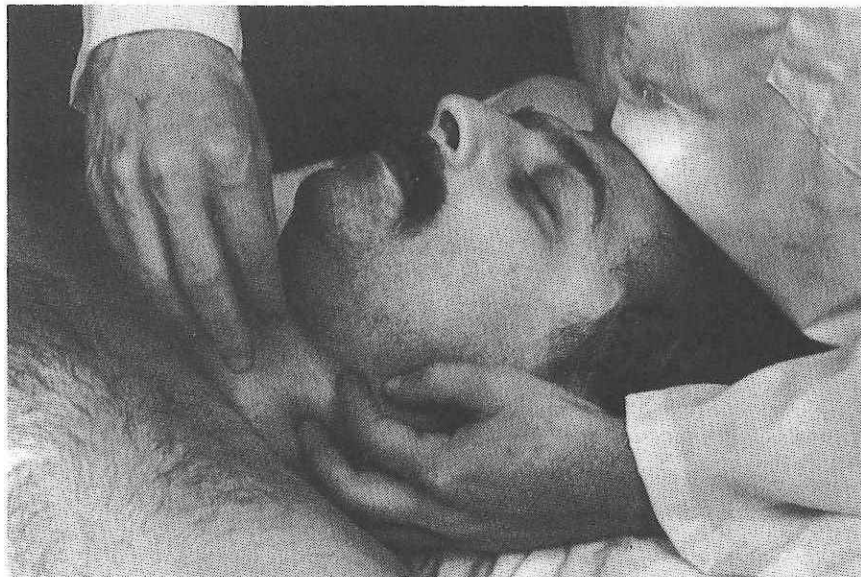
Pression des deux pouces

20 secondes

3

Comme en 6.

Action épidermique, lymphatique et sanguine.



**Mouvement 32: V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

Pianotement

20 secondes

4

Comme en 7.

Action dermique, lymphatique et sanguine.



**Mouvement 33: V** Hachures légères

**Durée:** 30 secondes

**Intensité:** 5

**Description:** Comme en 9.

**Commentaire:** Action sur le sterno-cléïdo-mastoïdien.



**Mouvement 34: V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

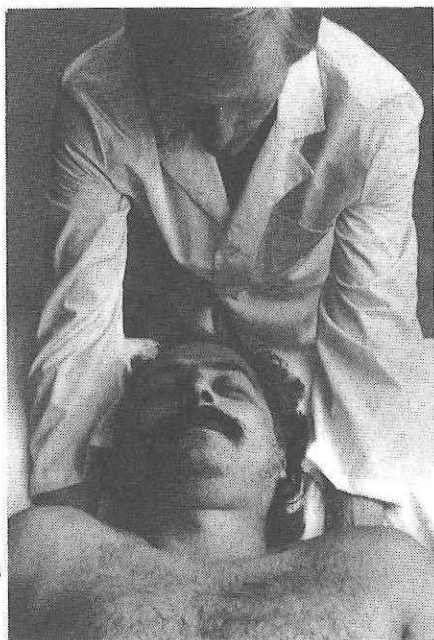
Pétrissage

2 minutes

5

Pétrir les épaules de plus en plus vigoureusement.

Très grande action relaxante sur la musculature crânienne et le trapèze.



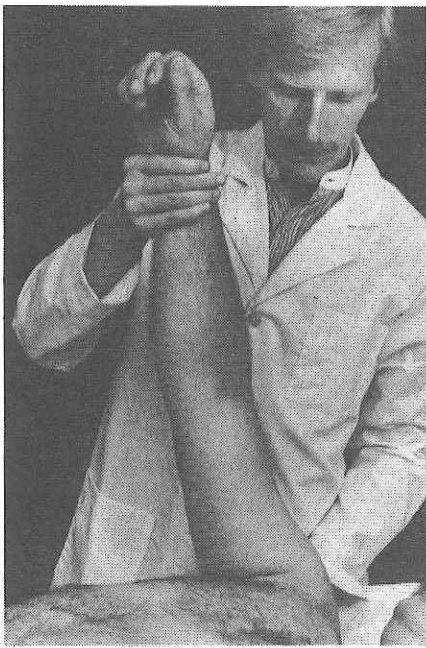
**Mouvement 35: V** Traction des épaules

**Durée:** 15 secondes

**Intensité:** 4

**Description:** Tirer les épaules vers l'arrière.

**Commentaire:** Effet articulaire.



**Mouvement 36: V** Rotation des épaules

**Durée:** 20 secondes

**Intensité:** 4

**Description:** Faire cinq rotations dans chaque sens.

**Commentaire:** Effet articulaire et musculaire.



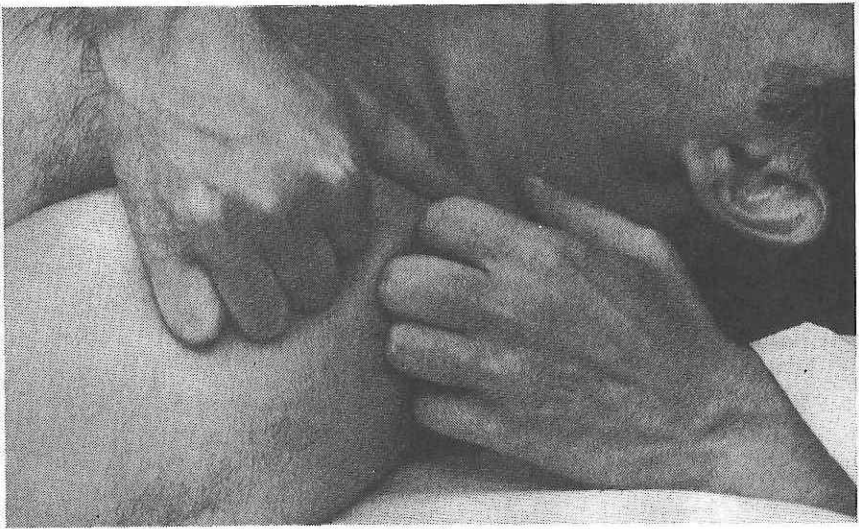
**Mouvement 37:** Malaxage des épaules

**Durée:** 1 minute

**Intensité:** 6

**Description:** Pétrissage profond et intense.

**Commentaire:** Agit sur le complexe et le splénius.



**Mouvement 38:V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

Rotation des poings

20 secondes

7

Le poing fermé, se servir des phalanges en faisant une rotation sur les muscles.

Action sur le trapèze et les deltoïdes.



**Mouvement 39:V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

Vibration des épaules

10 secondes

3

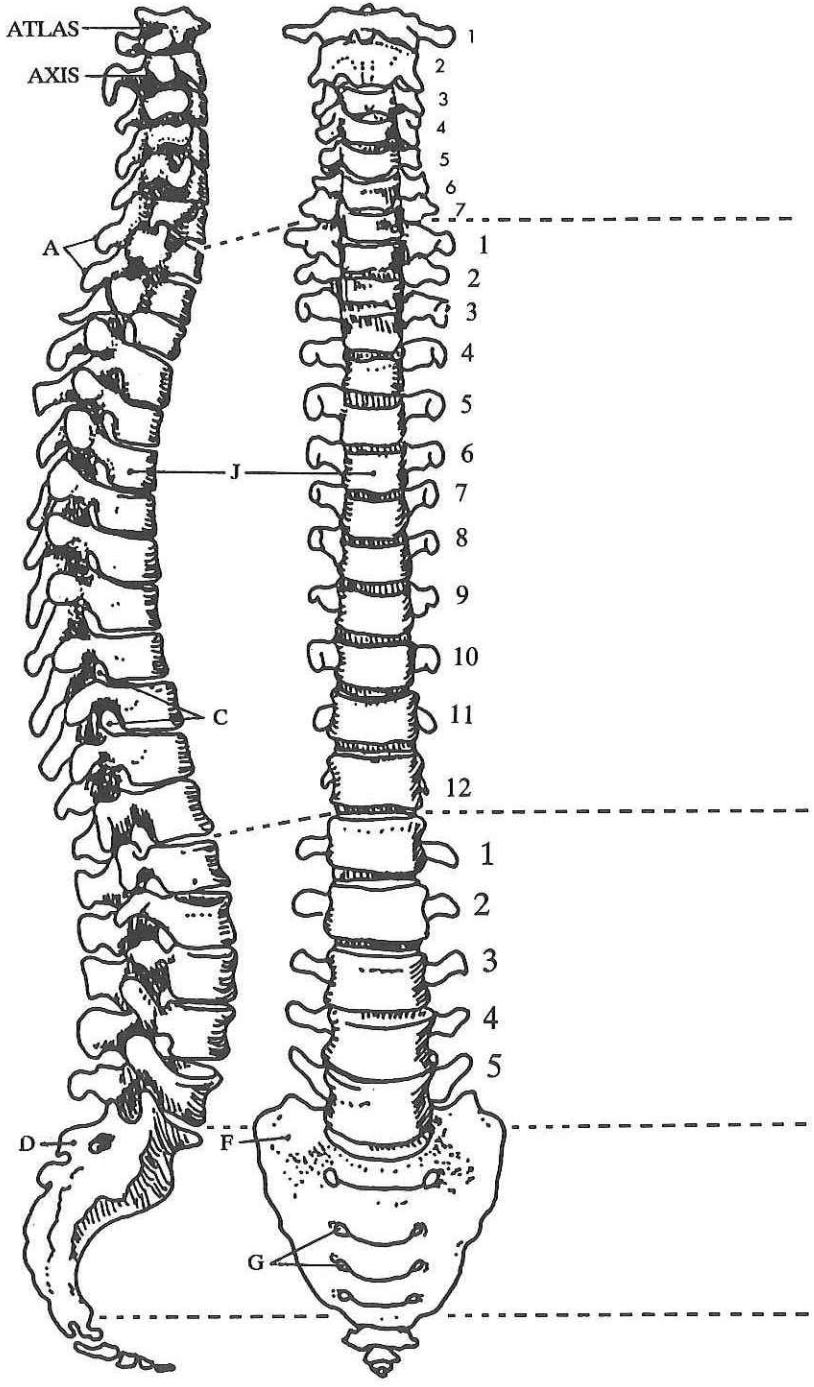
Saisir les épaules et les secouer de façon à produire une vibration.

Très relaxant pour les épaules et leur articulation.

## La colonne vertébrale

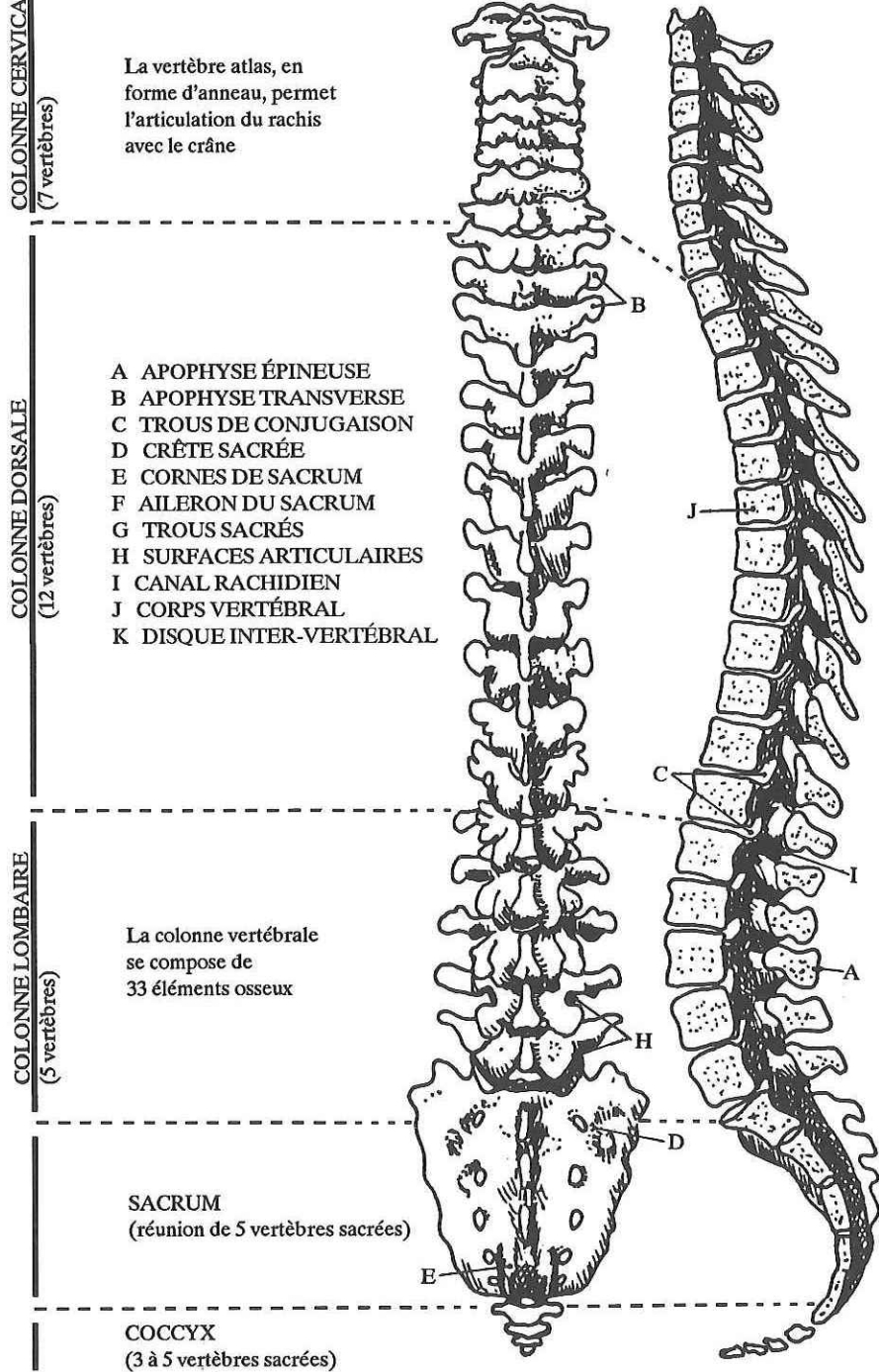
La colonne vertébrale est la structure la plus souple et la plus complexe du corps. Elle recouvre et protège le cordon médullaire et supporte le corps. Tout le poids repose sur la partie antérieure des vertèbres séparées entre elles par des coussinets ou disques qui absorbent les chocs.

Les disques sont en mesure d'absorber des forces inhabituelles de compression. Avant d'entreprendre les mouvements de massage, il est bon de souligner l'importance d'un examen diagnostique des structures et des tensions. Lorsque des déplacements sont suspectés, il est recommandé à celui qui doit recevoir le massage de consulter son chiropraticien, son ostéopathe, ou son orthothérapeute.



VUE LATÉRALE  
(côté droit)

VUE ANTÉRIEURE



COLONNE CERVICALE  
(7 vertèbres)

La vertèbre atlas, en forme d'anneau, permet l'articulation du rachis avec le crâne

COLONNE DORSALE  
(12 vertèbres)

- A APOPHYSE ÉPINEUSE
- B APOPHYSE TRANSVERSE
- C TROUS DE CONJUGAISON
- D CRÊTE SACRÉE
- E CORNES DE SACRUM
- F AILERON DU SACRUM
- G TROUS SACRÉS
- H SURFACES ARTICULAIRES
- I CANAL RACHIDIEN
- J CORPS VERTÉBRAL
- K DISQUE INTER-VERTÉBRAL

COLONNE LOMBAIRE  
(5 vertèbres)

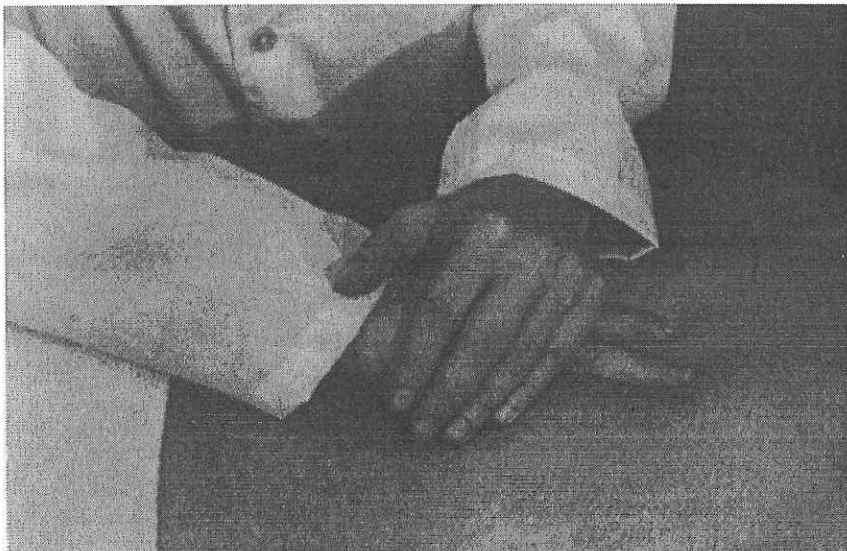
La colonne vertébrale se compose de 33 éléments osseux

SACRUM  
(réunion de 5 vertèbres sacrées)

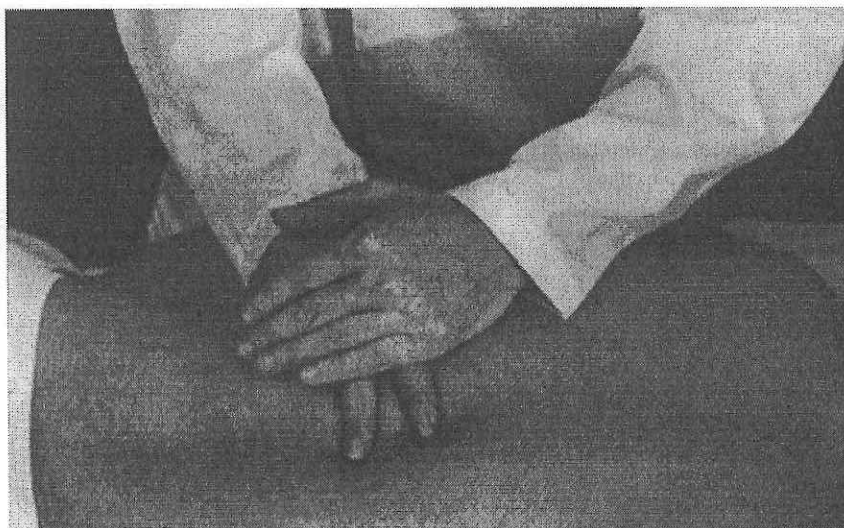
COCCYX  
(3 à 5 vertèbres sacrées)

VUE POSTÉRIEURE

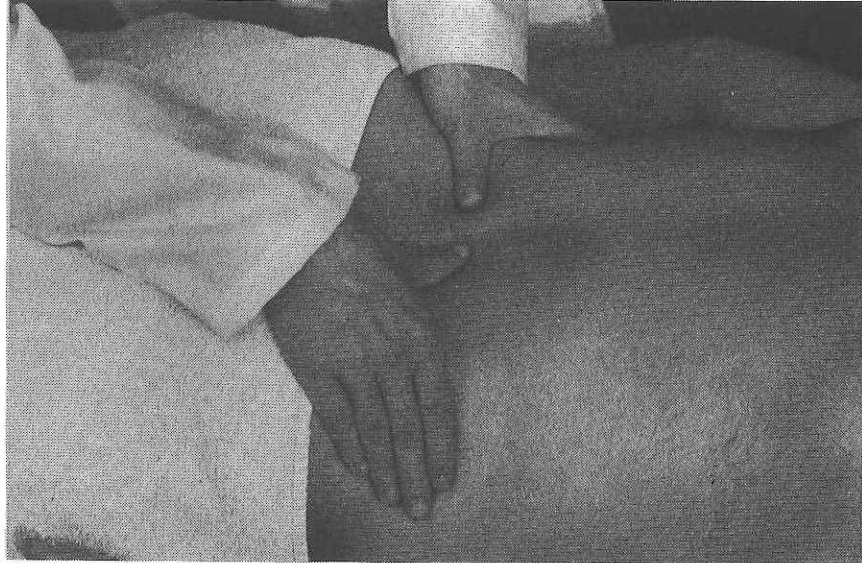
VUE EN COUPE  
(côté gauche)



- Mouvement 40:** Étape I  
**Durée:** 2 minutes  
**Intensité:** 5  
**Description:** Pression bilatérale entre les transverses de deux vertèbres consécutives. À faire de bas en haut.  
**Commentaire:** Relâche la tension intervertébrale.



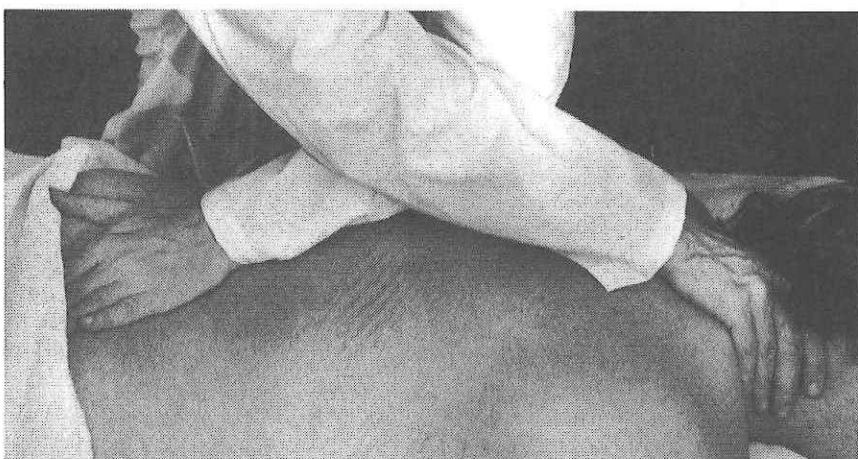
- Mouvement 41:** Étape II  
**Durée:** 2 minutes  
**Intensité:** 5  
**Description:** Exercer des pressions supérieures et inférieures aux apophyses, à faire de haut en bas.  
**Commentaire:** Relâche les ligaments intervertébraux.



- Mouvement 42:V**      Étape III  
**Durée:**              30 secondes  
**Intensité:**         5  
**Description:**        Glisser les pouces en contournant les apophyses.  
Débuter de l'atlas et aller jusqu'au coccyx.  
**Commentaire:**      Relaxation inter-segmentaire et action réflexe  
ganglionnaire.



- Mouvement 43:**      Pression des vertèbres sacrées  
**Durée:**              10 secondes  
**Intensité:**         10  
**Description:**        Les deux mains superposées, appliquer une pression  
en appuyant de tout le poids du corps.  
**Commentaire:**      Action de pompage du liquide céphalo-rachidien  
vers les ventricules cérébraux.



**Mouvement 44:V**

Élongation spinale

**Durée:**

15 secondes

**Intensité:**

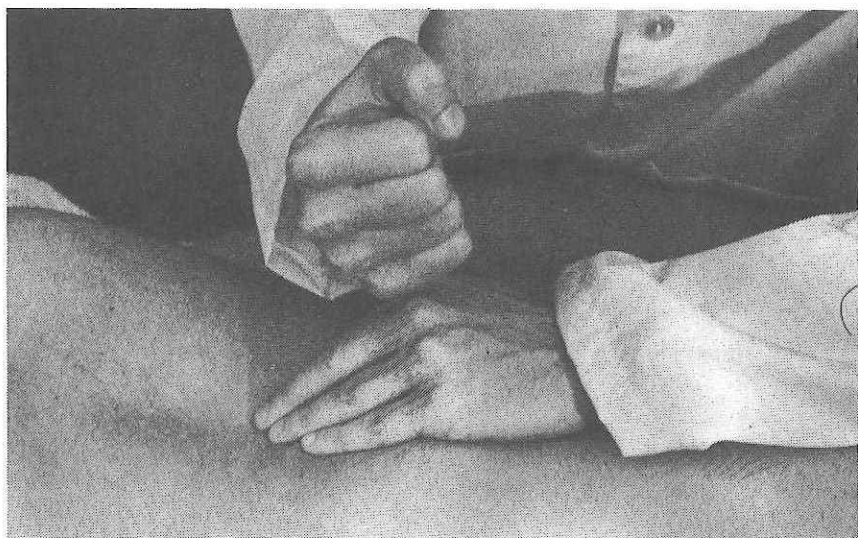
5

**Description:**

Traction avec un appui sur l'atlas, et un autre sur les sacrées; les bras sont croisés et procèdent de façon graduelle puis par secousses. Rapprocher les mains et recommencer.

**Commentaire:**

Ce mouvement permet d'obtenir l'équivalent d'une traction mécanique, mais plus douce; il diminue la pression exercée par le poids du corps sur les disques.



**Mouvement 45:V**

Martelage

**Durée:**

10 secondes

**Intensité:**

8

**Description:**

Appuyer une main en cuillère sur les vertèbres et frapper avec le côté du poing.

**Commentaire:**

Action réflexe vertébrale et nerveuse.

## Le dos

Le dos constitue, quant à sa morphologie musculaire, la plus grande surface à travailler. La plupart des gens accumule suffisamment de tensions dans cette région pour mériter un massage du dos tous les jours.

C'est pourquoi nous attachons une importance prépondérante à la durée du massage et au nombre de mouvements effectués dans cette zone.



**Mouvement 46: V**

Effleurement du dos

**Durée:**

10 secondes

**Intensité:**

1

**Description:**

Comme en 25.

**Commentaire:**

Comme en 25.



**Mouvement 47: V**

Grattage du dos

**Durée:**

10 secondes

**Intensité:**

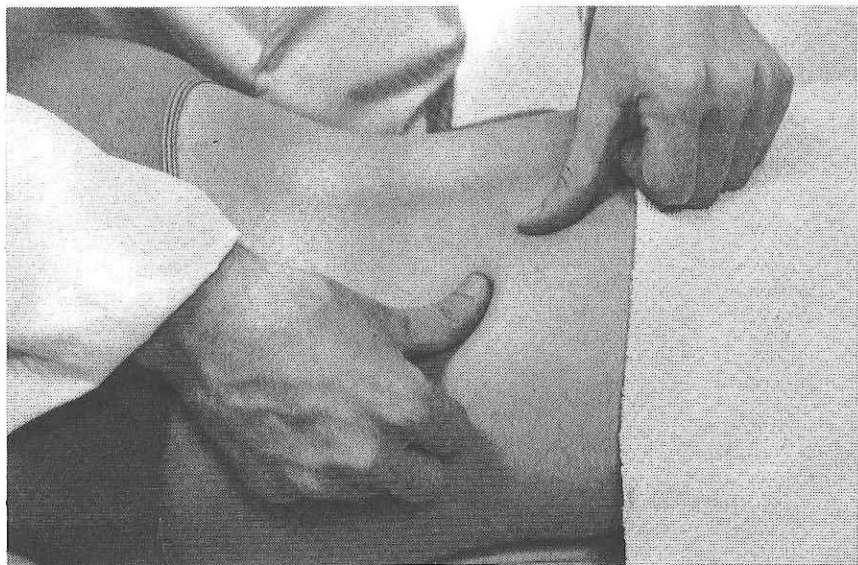
2

**Description:**

Comme en 4.

**Commentaire:**

Comme en 4.



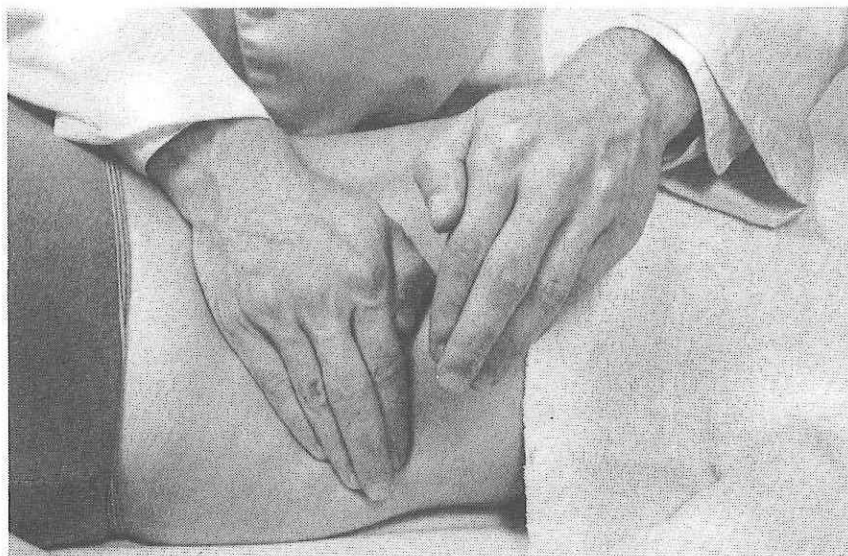
- Mouvement 48: V** Pressions des deux pouces  
**Durée:** 90 secondes  
**Intensité:** 3  
**Description:** Comme en 6.  
**Commentaire:** Comme en 6, soyez attentif à la région costale.



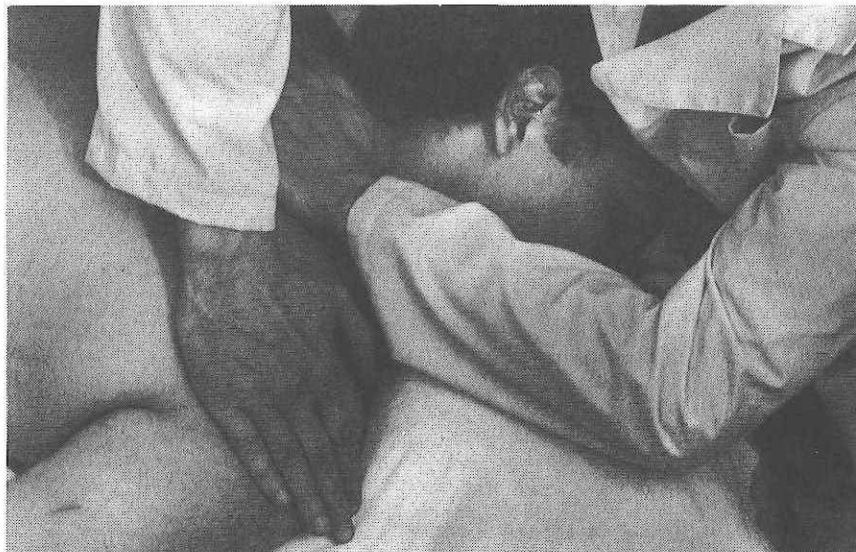
- Mouvement 49: V** Pianotement  
**Durée:** 30 secondes  
**Intensité:** 4  
**Description:** Comme en 7.  
**Commentaire:** Comme en 7.



<b>Mouvement 50:V</b>	Hachures légères
<b>Durée:</b>	30 secondes
<b>Intensité:</b>	5
<b>Description:</b>	Comme en 9.
<b>Commentaire:</b>	Comme en 9.



<b>Mouvement 51: V</b>	Cuillères
<b>Durée:</b>	25 secondes
<b>Intensité:</b>	5
<b>Description:</b>	Comme en 8.
<b>Commentaire:</b>	Comme en 8.



**Mouvement 52:V**

Ciseaux deltoïdes et trapèze

**Durée:**

30 secondes

**Intensité:**

6

**Description:**

Croiser les mains, dans le sens des fibres musculaires puis les séparer.

**Commentaire:**

Effet de relaxation par élongation.



**Mouvement 53:V**

Ciseaux des spinaux

**Durée:**

30 secondes

**Intensité:**

5

**Description:**

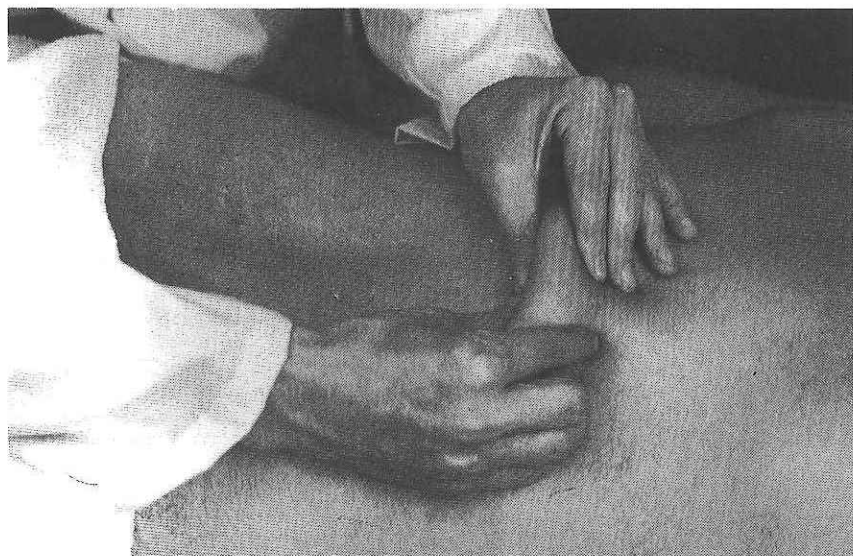
Comme en 52.

**Commentaire:**

Comme en 52.

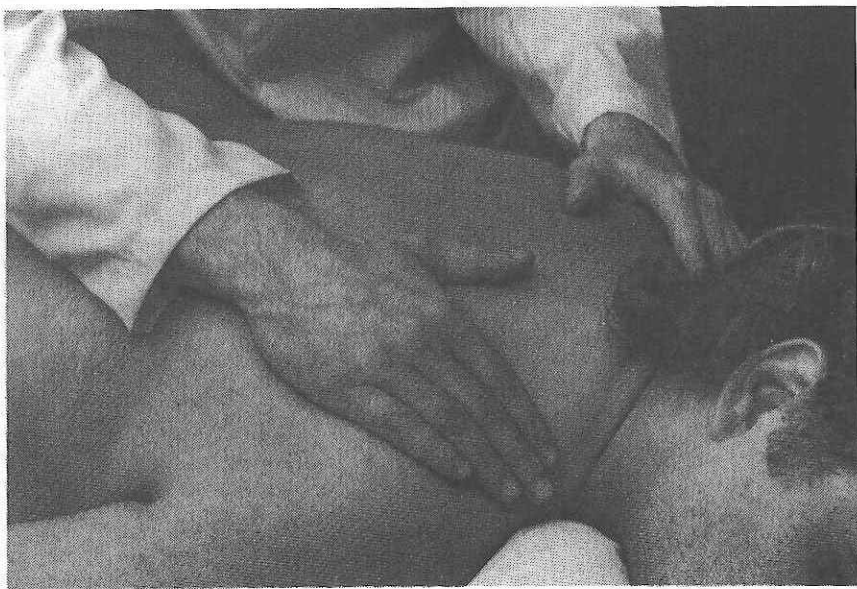


**Mouvement 54:** Hachures des spinaux  
**Durée:** 20 secondes  
**Intensité:** 6  
**Description:** Comme en 9.  
**Commentaire:** Comme en 9.



**Mouvement 55:** Roulement  
**Durée:** 1 minute  
**Intensité:** 3  
**Description:** Prendre un repli de la peau entre les pouces et les doigts et faire glisser en descendant.  
**Commentaire:** Stimule l'élimination et l'absorption cellulaire; ce mouvement n'est pas applicable à toutes les peaux.

A



B





**Mouvement 56:**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

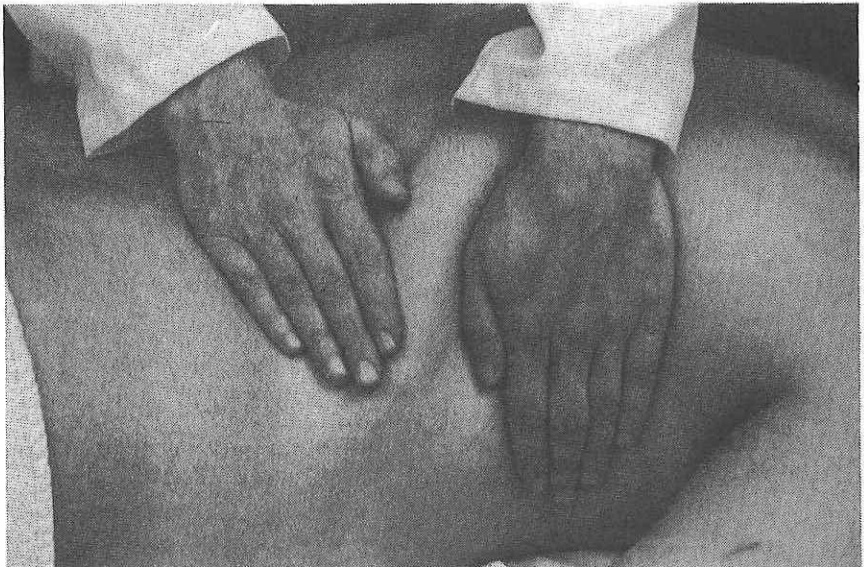
Le «8»

30 secondes

2 1/2

Prendre la peau comme pour le roulement mais plisser alternativement avec chaque main.

Comme en 55; c'est un mouvement plus plaisant que le roulement, mais beaucoup plus difficile à exécuter.



**Mouvement 57:V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

Prise de la cage thoracique

30 secondes

4

En débutant par le côté gauche, dans un mouvement de va-et-vient, placer d'abord une main sur le côté du thorax, l'autre appuyée sur le dos et faire glisser en s'arrêtant à la colonne vertébrale. Répéter le mouvement, cette fois-ci du côté droit, sur l'autre moitié du dos.

**Commentaire:**

Agit sur le grand dorsal, le trapèze, le grand dentelé et les intercostaux.



**Mouvement 58:V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

Dentelé des dorsaux

30 secondes

4

Appuyer 4 doigts entre 4 côtes, en partant de la colonne vers le côté.

Détend les muscles intercostaux.



**Mouvement 59:**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

Malaxage avec les poings

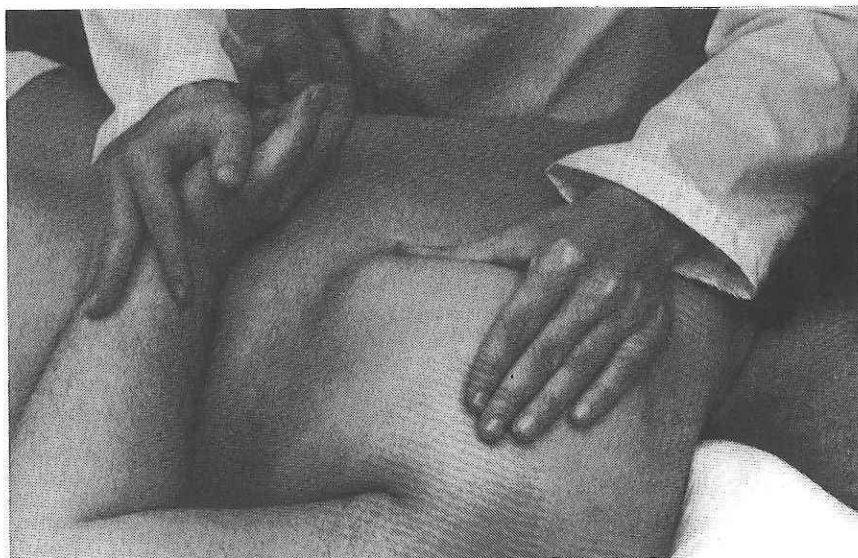
45 secondes

6

Appliquer les deux poings dos à dos sur les épaules près des vertèbres, faire subir des mouvements symétriques de rotation vers l'extérieur de façon à couvrir toute la largeur; répéter en descendant les poings d'environ 4 pouces.

**Commentaire:**

Agit sur le grand dorsal, le grand dentelé, le trapèze et la musculature profonde.



**Mouvement 60:V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

Pétrissage de l'omoplate

30 secondes

5

Replier le bras du receveur derrière le dos de façon à provoquer la saillie de l'os et pétrir.

Action de détente sur les rhomboïdes.



**Mouvement 61:**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

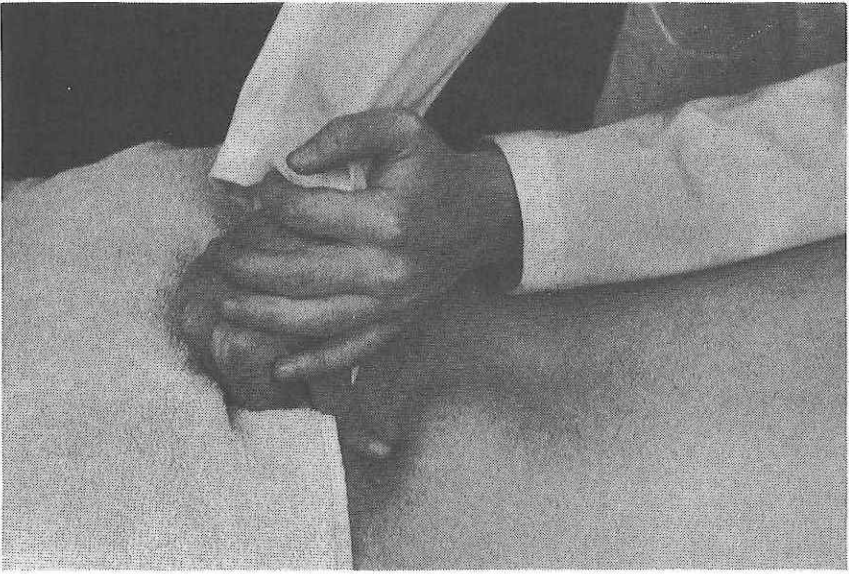
Rotations des spinaux

50 secondes

5

Exercer des cercles de 3 pouces de diamètre en utilisant 3 doigts, descendre progressivement la main.

Agit sur les spinaux, très important centre de tensions, à l'origine de troubles posturaux.



**Mouvement 62:V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

Points réflexes des fesses

40 secondes

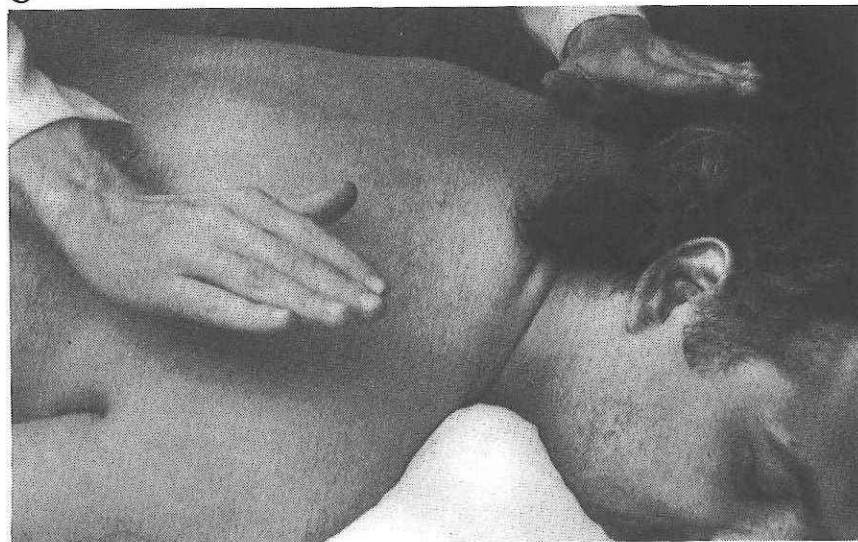
5

Pratiquer des rotations avec le pouce.

Relaxe les spinaux par action réflexe sur les attaches ligamentaires.

A



**B****C****Mouvement 63:V****Durée:**

Arbre

1 minute

**Intensité:**

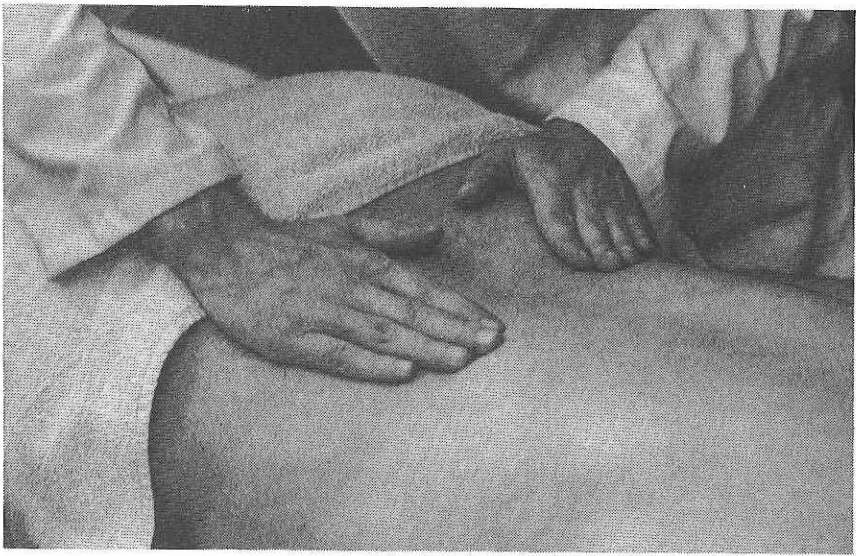
1 à 5

**Description:**

Appuyer les mains à la base du dos et effleurer jusqu'aux épaules, chasser l'énergie; descendre les mains sur les côtés, puis les ramener au point de départ et recommencer en augmentant graduellement la pression; au niveau des épaules, glisser sous elles et faire une traction.

**Commentaire:**

Manœuvre particulièrement agréable, a un effet général sur la circulation d'énergie et sanguine tout en relaxant entièrement la musculature dorsale.



**Mouvement 64:V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

Cercles sur la masse sacro-lombaire

30 secondes

1 à 5

Appuyer les mains sur le bassin et effleurer jusqu'aux côtes, diriger les mains vers l'extérieur, glisser sur les hanches en descendant et revenir au point de départ, recommencer en augmentant la pression.

**Commentaire:**

Agit sur la masse sacro-lombaire et le haut du grand fessier.



**Mouvement 65:V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

Fausse pince

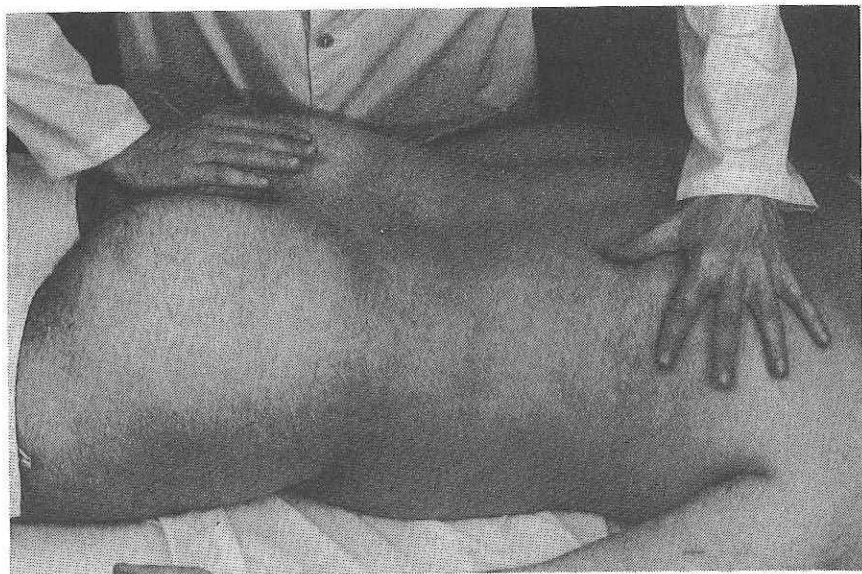
15 secondes

2

Appuyer le bout de tous les doigts sur la peau et faire un mouvement de préhension tout en glissant les doigts vers le centre de la surface ainsi couverte; ce mouvement doit être fait en alternance et rapidement.

**Commentaire:**

Agit sur la tonification nerveuse.



**Mouvement 66:V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

Effleurement dos-fesses

10 secondes

1

Comme en 25

Calme les énergies et permet de faire une transition d'une région à l'autre.



## Les fesses

Cette région est négligée, souvent à tort, du fait du contenu sexuel qui y est attaché. Cependant, elle n'en demeure pas moins un siège très important de tension.

Il est impensable de vouloir relaxer le dos et les jambes tout en ignorant les fesses. La fausse pudeur n'a pas sa place dans le massage. La masse musculaire qu'elles constituent est volumineuse et doit être traitée vigoureusement.



**Mouvement 67: V**

**Durée :**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

Grattement des fesses

5 secondes

2

Comme en 4.

Comme en 4.



**Mouvement 68:**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

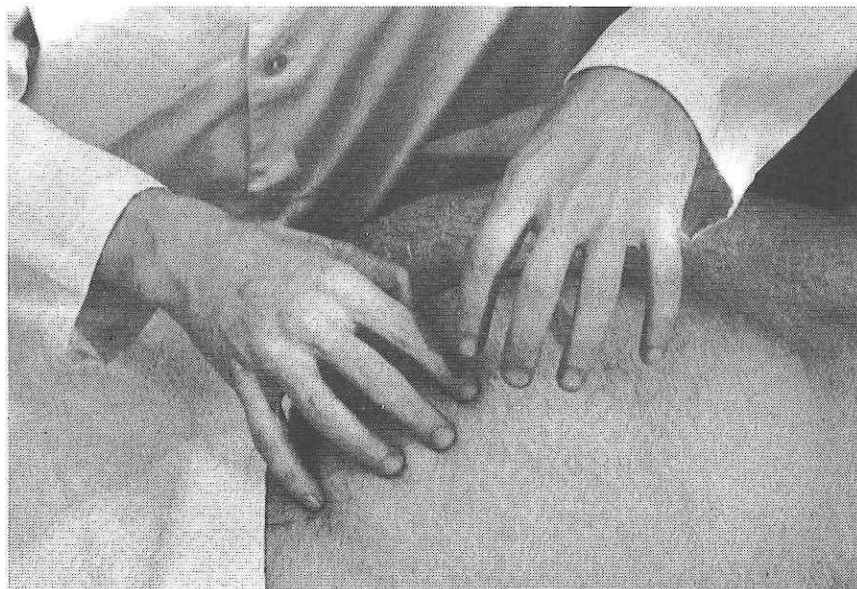
Pression des deux pouces

45 secondes

3

Comme en 6.

Comme en 6.



**Mouvement 69:** Pianotement  
**Durée:** 15 secondes  
**Intensité:** 4  
**Description:** Comme en 7.  
**Commentaire:** Comme en 7.



**Mouvement 70:V** Hachures légères  
**Durée:** 30 secondes  
**Intensité:** 5  
**Description:** Comme en 9.  
**Commentaire:** Comme en 9.



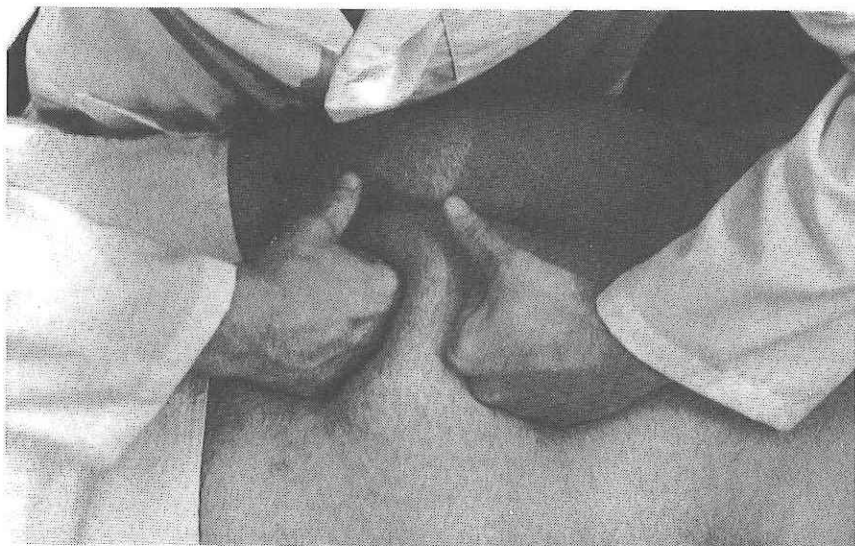
**Mouvement 71:V**      Cuillères  
**Durée:**              20 secondes  
**Intensité:**         5  
**Description:**        Comme en 8.  
**Commentaire:**      Comme en 8.



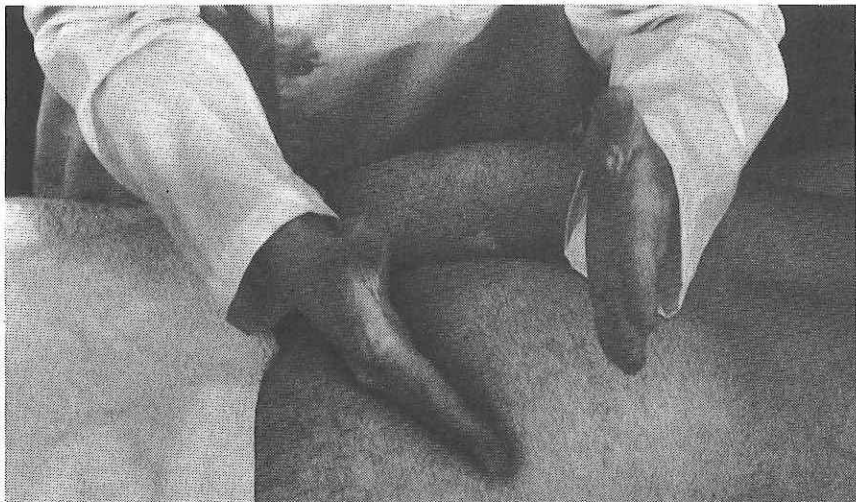
**Mouvement 72:**      Rotation  
**Durée:**              1 minute  
**Intensité:**         5  
**Description:**        Comme en 61.  
**Commentaire:**      Agit sur le grand fessier.



**Mouvement 73:V** Pétrissage  
**Durée:** 40 secondes  
**Intensité:** 6  
**Description:** Comme en 34.  
**Commentaire:** Comme en 72.



**Mouvement 74:** Malaxage du poing  
**Durée:** 30 secondes  
**Intensité:** 7  
**Description:** Comme en 59.  
**Commentaire:** Effet plus profond sur le grand fessier.



**Mouvement 75:V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

Hachures profondes

30 secondes

8

Équivalent aux hachures légères, mais les doigts sont rapprochés.

Effet plus profond sur les muscles fessiers.



**Mouvement 76:V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

Vibrations

15 secondes

3

Appuyer une main sur chaque fesse et faire un mouvement vibratoire très rapide.

Effet vibratoire relaxant.



**Mouvement 77:V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

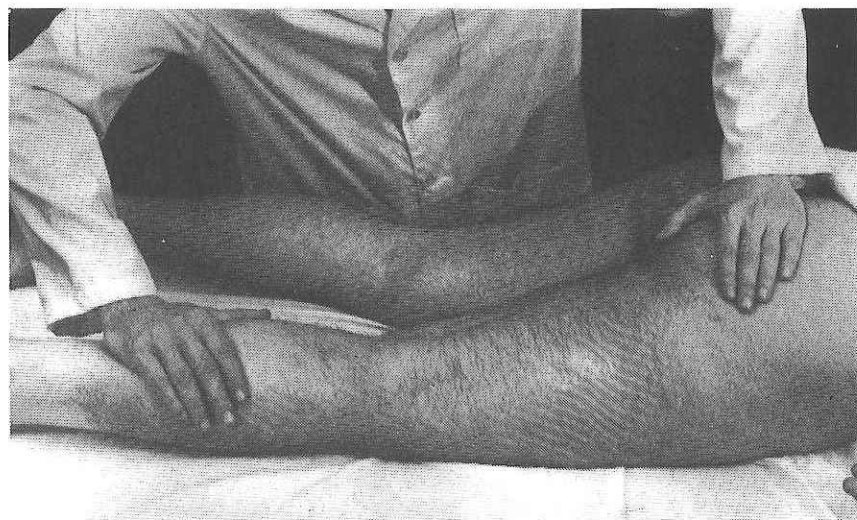
Fausse pince

15 secondes

2

Comme en 65.

Agit sur la tonification nerveuse.



**Mouvement 78 :V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

Effleurement fesses-jambe-pied

15 secondes

1

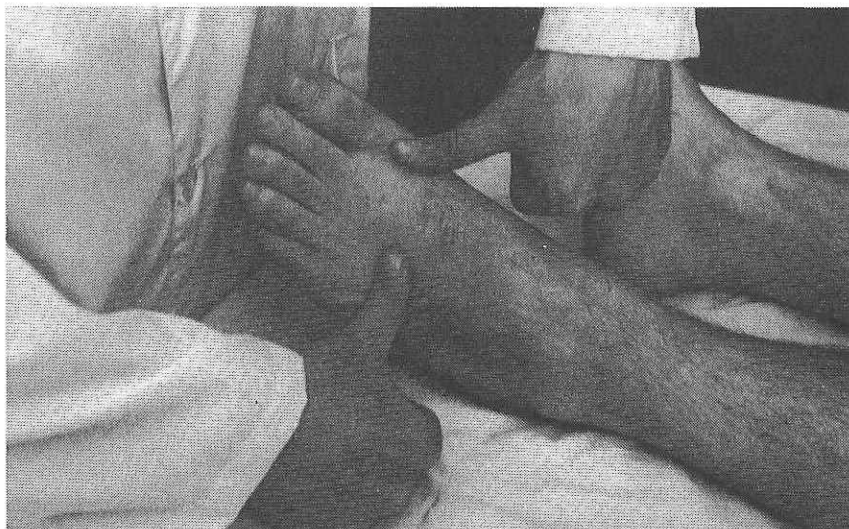
Comme en 25.

Sert de transition entre ces diverses régions du corps tout en équilibrant les énergies.

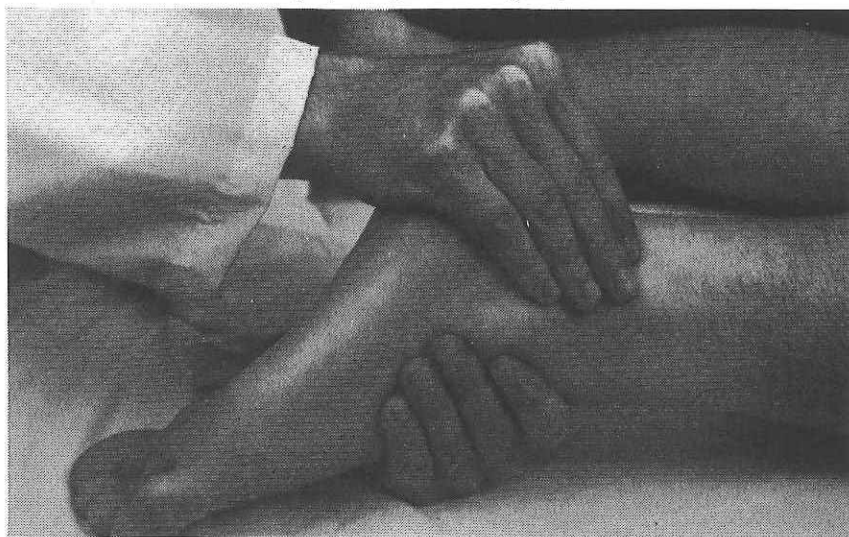


## Les pieds

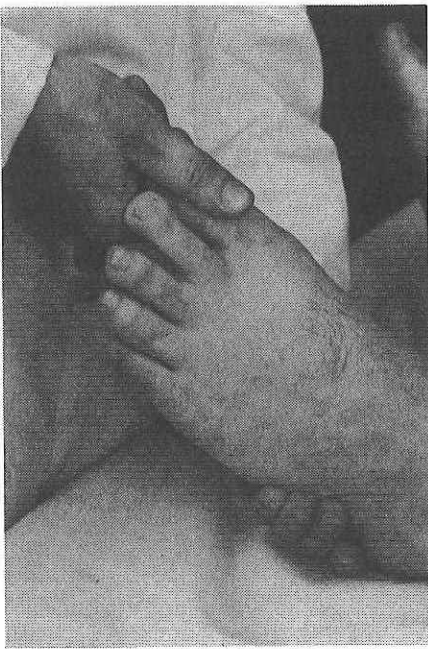
Six méridiens d'acupuncture naissent ou aboutissent dans les pieds, aussi cette partie du corps demande-t-elle une attention particulière. De plus, c'est une région éloignée du cœur et la circulation sanguine y est ralentie à cause de la force gravitationnelle. La réflexologie considère que certains endroits du pied sont reliés à divers organes, et qu'on peut agir sur leur fonctionnement en massant les régions correspondantes.



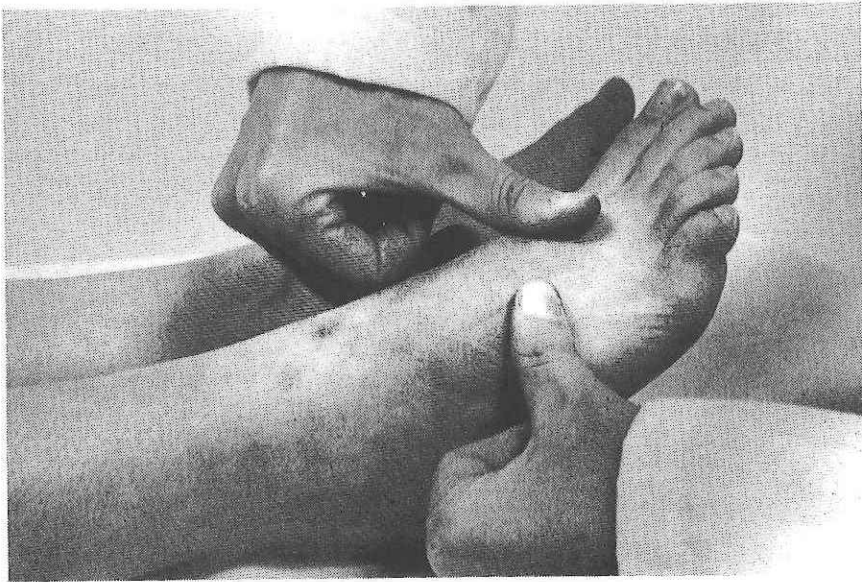
- Mouvement 79 :V** Fouillage avec les pouces  
**Durée:** 15 secondes  
**Intensité:** 4  
**Description:** Tenir le pied avec les deux mains, glisser les pouces du centre vers les côtés.  
**Commentaire:** Agit sur les 3 niveaux de circulation: sanguine, lymphatique et énergétique.



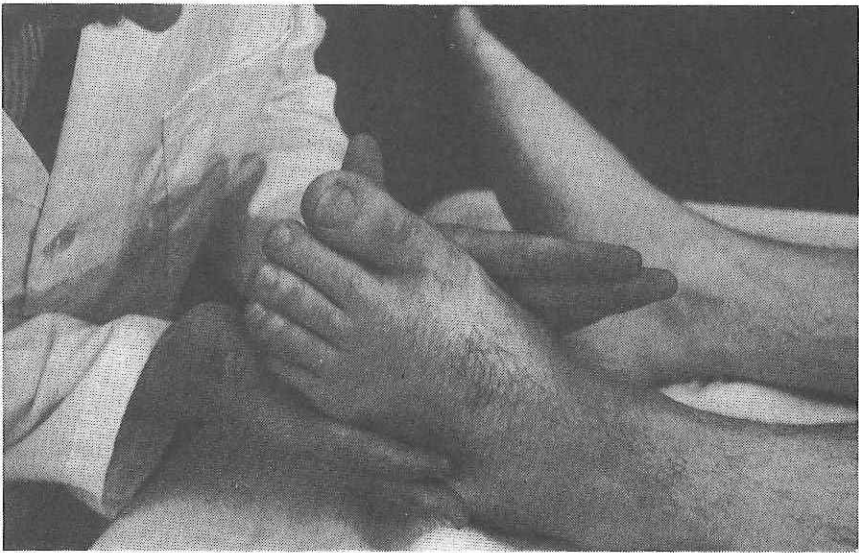
- Mouvement 80:V** Pression au talon  
**Durée:** 5 secondes  
**Intensité:** 5  
**Description:** Avec la main, appuyer sur le talon, à la limite de l'arche du pied.  
**Commentaire:** Relaxe les muscles de l'arche du pied.



- Mouvement 81:V** Traction sur les orteils  
Durée: 10 secondes  
Intensité: 3  
Description: Tenir le gros orteil près du métatarse et effectuer une traction de telle sorte que les 4 côtés de l'orteil soient foulés; répéter sur chaque orteil.  
Commentaire: Relaxe les orteils.



- Mouvement 82:V** Pression sur les ligaments du pied  
Durée: 30 secondes  
Intensité: 3  
Description: Fouler avec les pouces entre chaque métatarse. Agit sur les abducteurs, les adducteurs des orteils et sur la circulation d'énergie.  
Commentaire:



**Mouvement 83:V**

Friction

**Durée:**

10 secondes

**Intensité:**

2

**Description:**

Frotter le pied avec les mains dans un mouvement de va-et-vient parallèle.

**Commentaire:**

Active la circulation périphérique capillaire.



**Mouvement 84:V**

Hachures légères

**Durée:**

15 secondes

**Intensité:**

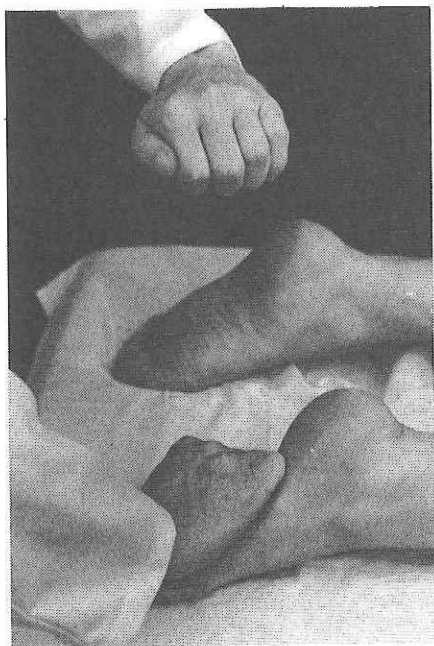
5

**Description:**

Comme en 9.

**Commentaire:**

Comme en 9.



**Mouvement 85:V** Coup de jointure brossé

**Durée:** 10 secondes

**Intensité:** 7

**Description:** Frapper avec les jointures en brossant vers soi.

**Commentaire:** Ce mouvement et le précédent doivent être faits avec le genou plié.



**Mouvement 86:V**

**Durée:** 10 secondes

**Intensité:** 5

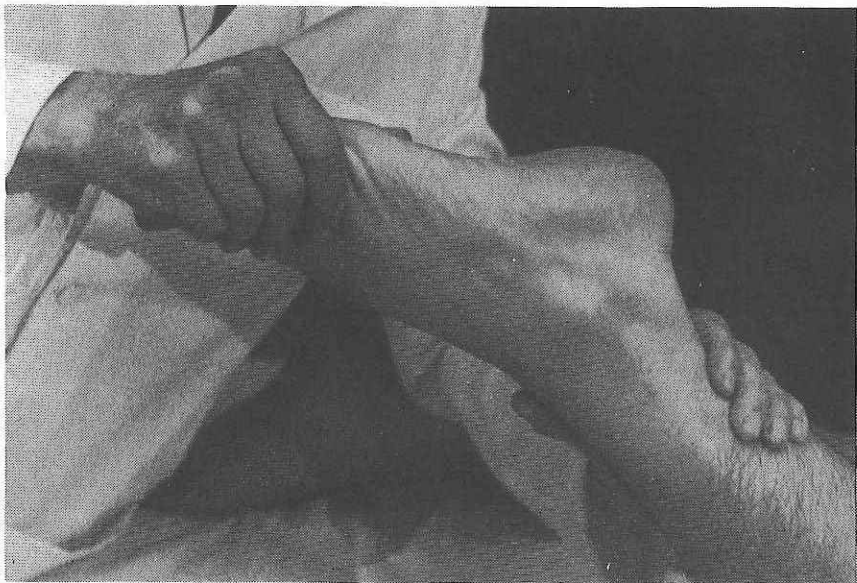
**Description:** Pétrissage

**Commentaire:** Améliore la circulation sanguine et la purifie de l'acide lactique.

A



B



**Mouvement 87:V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

**90**

Articulations des orteils et des chevilles

10 secondes

7

Faire des mouvements de rotation, de flexion, d'extension, d'adduction et de circumduction.

Assouplit les articulations.



**Mouvement 88:**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

Malléoles interne et externe

10 secondes

5

Fouler avec les pouces le pourtour de l'os.

Stimule les points réflexes des organes sexuels.



## **Le mollet**

Il est préférable de travailler le mollet de manière à ce que la force gravitationnelle soit inversée afin d'augmenter la circulation sanguine.



**Mouvement 89:V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

Effleurement du mollet

10 secondes

1

Comme en 25.

Comme en 25.



**Mouvement 90:V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

Grattement

10 secondes

2

Comme en 4.

Comme en 4.



**Mouvement 91:V** Foulage avec les pouces  
**Durée:** 45 secondes  
**Intensité:** 4  
**Description:** Comme en 79.  
**Commentaire:** Comme en 79.



**Mouvement 92:V** Torsion  
**Durée:** 30 secondes  
**Intensité:** 4  
**Description:** Travailler le muscle comme s'il s'agissait de tordre un vêtement.  
**Commentaire:** Agit sur la circulation et la musculature.



**Mouvement 93:V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

Essorage

20 secondes

4

Tenir le mollet à deux mains près de la cheville, comme une bague, et glisser vers le genou.

Comme en 92.

**Mouvement 94:**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

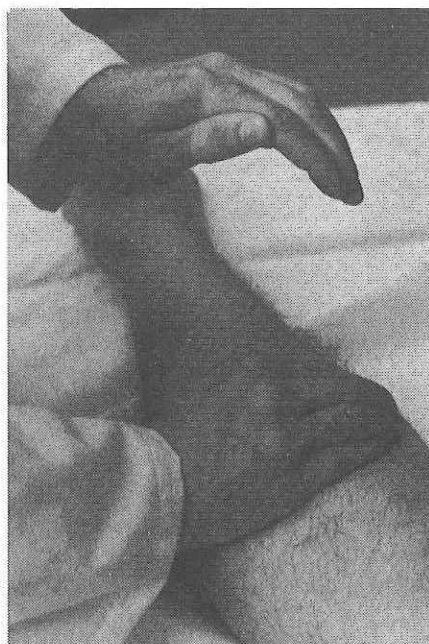
Cuillères

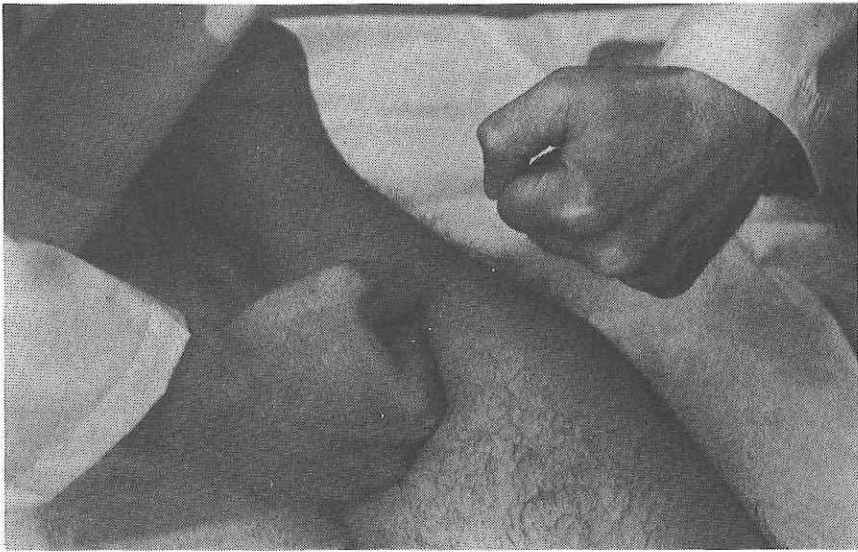
20 secondes

5

Comme en 8.

Stimule les muscles et active la circulation sanguine.





**Mouvement 95:V**

**Durée:** 20 secondes

**Intensité:** 5

**Description:** Comme les hachures légères, mais en faisant glisser les mains.

**Commentaire:** Très efficace pour la circulation sanguine et la relaxation des jumeaux.



**Mouvement 96:V** Vibrations

**Durée:** 15 secondes

**Intensité:** 3

**Description:** Comme en 76.

**Commentaire:** Comme en 76.



- Mouvement 97:V** Articulation de la rotule
- Durée:** 10 secondes
- Intensité:** 7
- Description:** Faire des flexions et des circumductions.
- Commentaire:** Assouplit l'articulation.



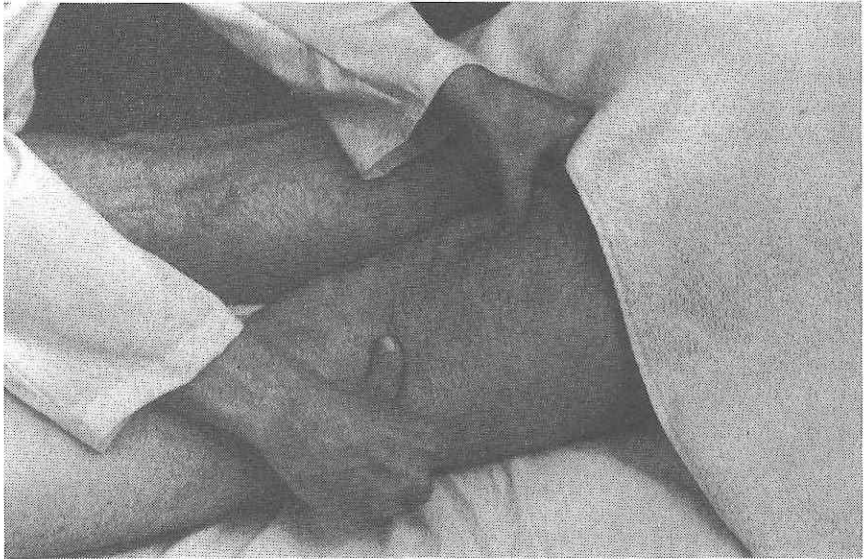
- Mouvement 98:V** Effleurement du mollet et de la cuisse
- Durée:** 10 secondes
- Intensité:** 1
- Description:** Comme en 25.
- Commentaire:** Comme en 25.

## **Les cuisses**

**Les mouvements de massage de la cuisse, comme ceux du reste de la jambe, sont centripètes.**



<b>Mouvement 99:V</b>	Grattement
<b>Durée:</b>	10 secondes
<b>Intensité:</b>	2
<b>Description:</b>	Comme en 4.
<b>Commentaire:</b>	Comme en 4.



<b>Mouvement 100:</b>	Fouillage avec les pouces
<b>Durée:</b>	1 minute
<b>Intensité:</b>	4
<b>Description:</b>	Comme en 79.
<b>Commentaire:</b>	Comme en 79.



**Mouvement 101:V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

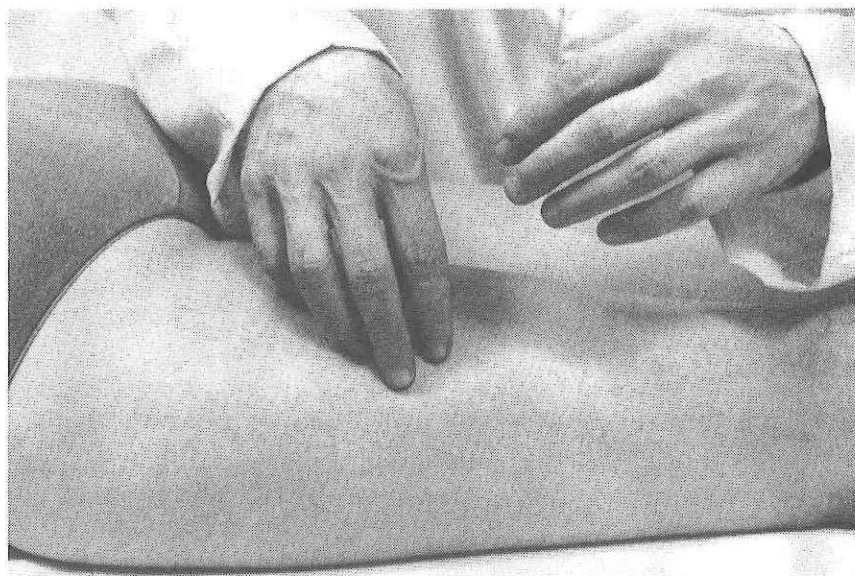
Torsion

30 secondes

4

Comme en 92.

Comme en 92.



**Mouvement 102:**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

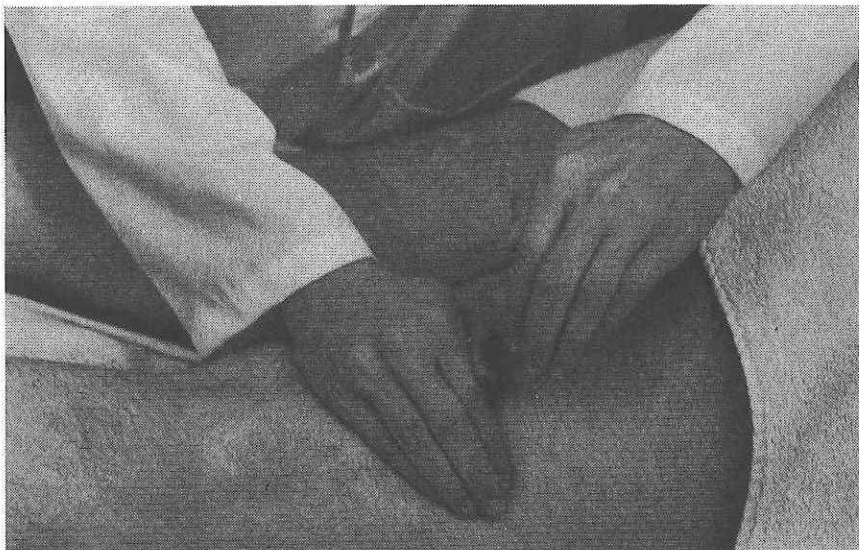
Pianotement

15 secondes

4

Comme en 7.

Comme en 7.



**Mouvement 103:V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

Cuillères

15 secondes

5

Comme en 8.

Effet musculaire par vibration.



**Mouvement 104:V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

Hachures légères

30 secondes

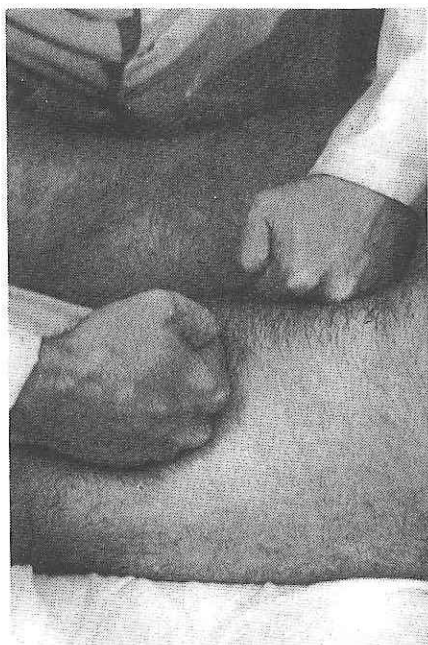
5

Comme en 9.

Comme en 9.

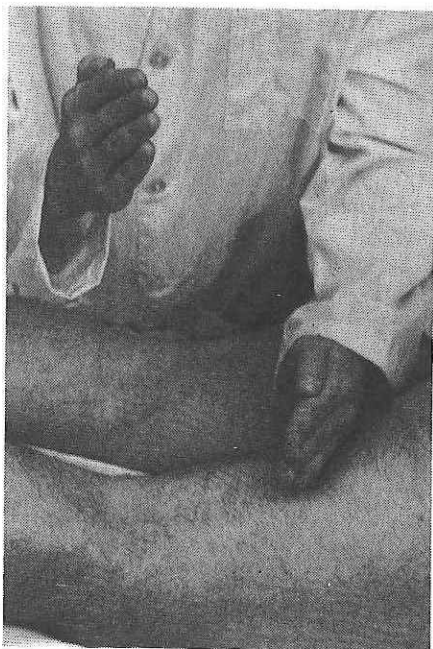


**Mouvement 105:V**      Pétrissage  
**Durée:**                    30 secondes  
**Intensité:**                5  
**Description:**            Comme en 34.  
**Commentaire:**         Comme en 34.



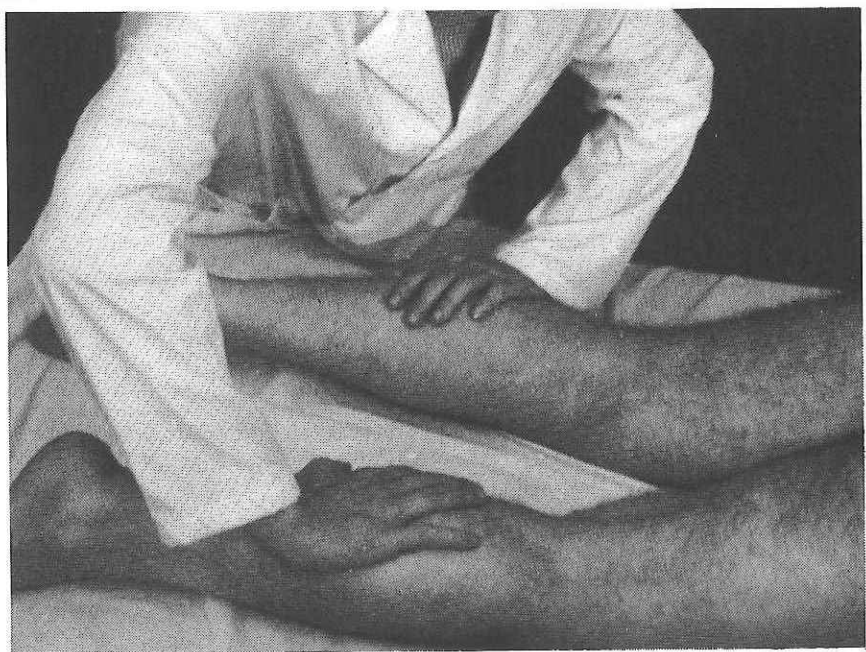
**Mouvement 106:**    Malaxage avec  
                                  les poings  
**Durée:**                    15 secondes  
**Intensité:**                6  
**Description:**            Comme en 59.  
**Commentaire:**         Pétrissage profond.

**Mouvement 107:** Hachures profondes  
**Durée:** 30 secondes  
**Intensité:** 7  
**Description:** Comme en 75.  
**Commentaire:** Agit sur le biceps  
crural, le demi-  
tendineux et le demi-  
membraneux.

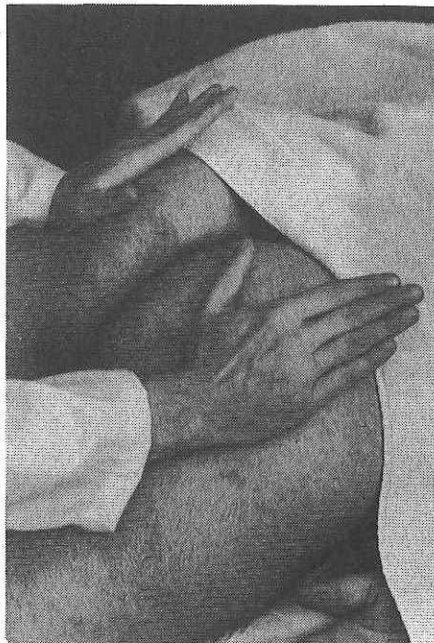


**Mouvement 108:V** Rotations  
**Durée:** 45 secondes  
**Intensité:** 5  
**Description:** Comme en 61.  
**Commentaire:** Diminue la tension dans les muscles de la cuisse.

A



B.



C



**Mouvement 109:V** Arbre mollet-cuisse-fesse

**Durée:** 30 secondes

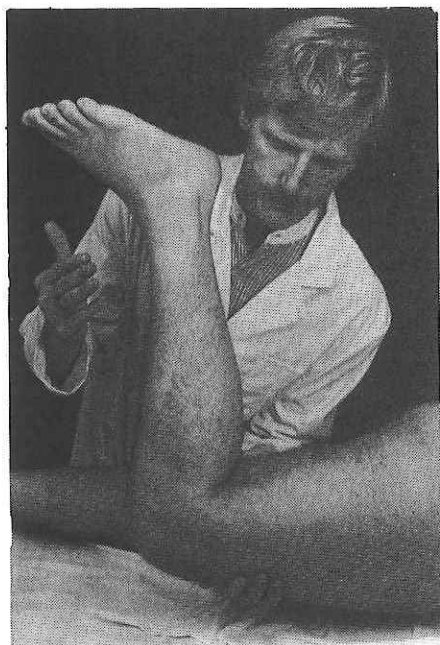
**Intensité:** 1 à 5

**Description:** Refaire le mouvement de l'arbre comme pour le dos.

**Commentaire:** Comme en 63.



**Mouvement 110:V** Vibrations de la cuisse  
**Durée:** 15 secondes  
**Intensité:** 3  
**Description:** Comme en 76.  
**Commentaire:** Comme en 76.



**Mouvement 111:V** Le lancer  
**Durée:** 10 secondes  
**Intensité:** 2  
**Description:** Tenir la cuisse par la main et lancer la cheville.  
**Commentaire:** Permet de vérifier l'abandon du receveur au donneur.

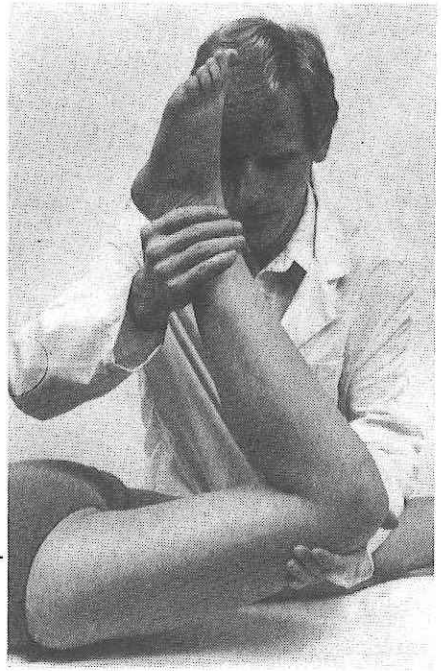
**Mouvement 112:V** Articulation du bassin

**Durée:** 20 secondes

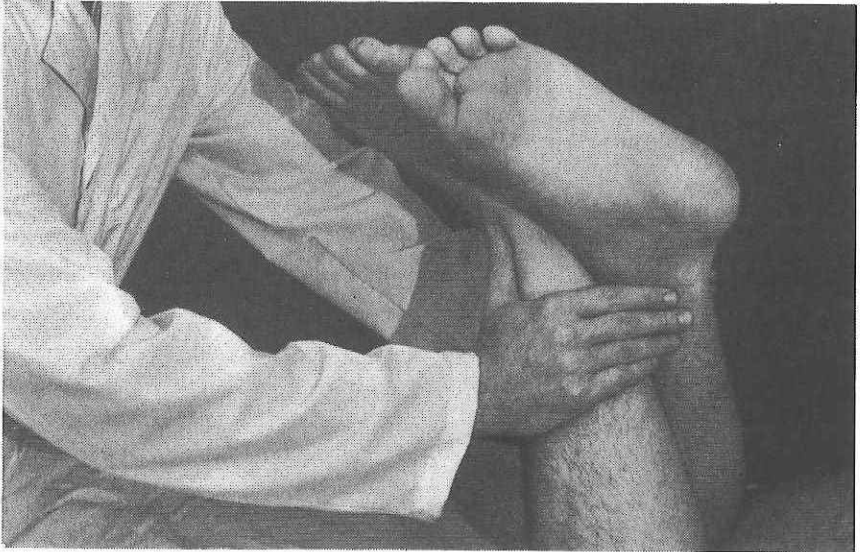
**Intensité:** 7

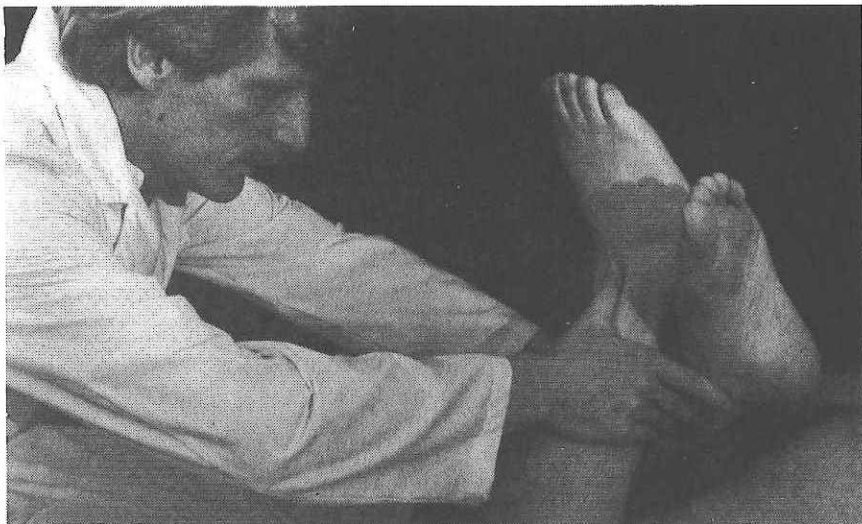
**Description:** Faire des mouvements de traction, de pression et de rotation dans les deux sens.

**Commentaire:** Assouplit l'articulation, diminue la tension et améliore la circulation.



**A**





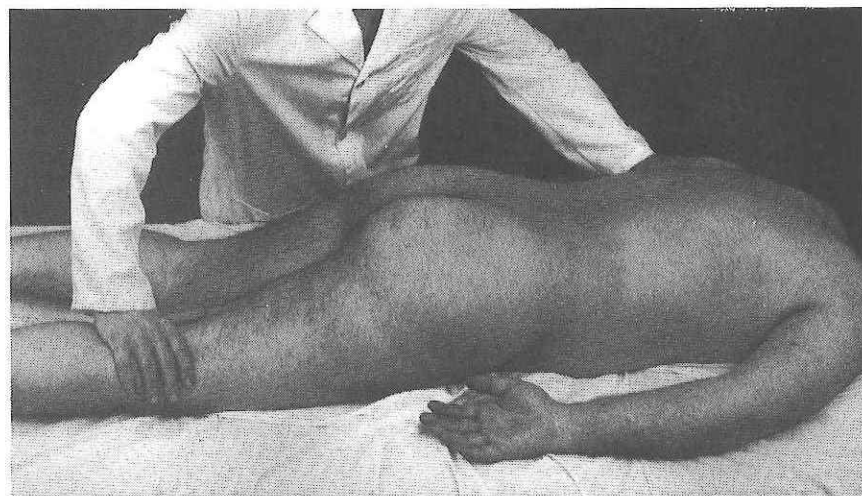
**Mouvement 113:V** Pression jambes croisées

**Durée:** 10 secondes

**Intensité:** 7

**Description:** Croiser les jambes en repliant les genoux, les pieds doivent être près des fesses, recommencer en intervertissant les jambes.

**Commentaire:** Mouvement articulaire profond du bassin.



**Mouvement 114:V**

Effleurement complet de la région postérieure  
pied-tête

**Durée:** 20 secondes

**Intensité:** 1

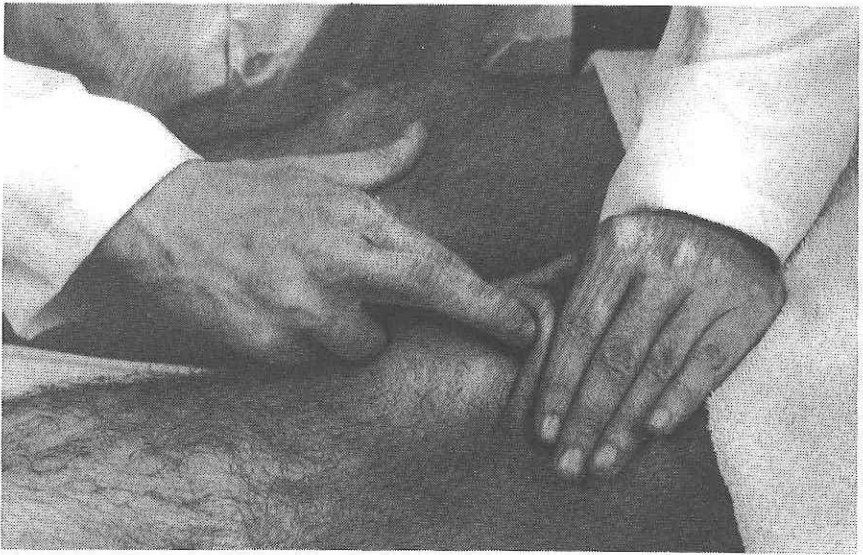
**Description:** Comme en 25.

**Commentaire:** Comme en 25.



## **Jambe antérieure**

**Demandez au receveur de se retourner, pour pouvoir masser sa jambe antérieure.**



**Mouvement 115:V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

Rotule

10 secondes

3

Fouler le tour de la rotule.

Relaxe les ligaments rotuliens.



**Mouvement 116:V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

Effleurement cuisse antérieure

15 secondes

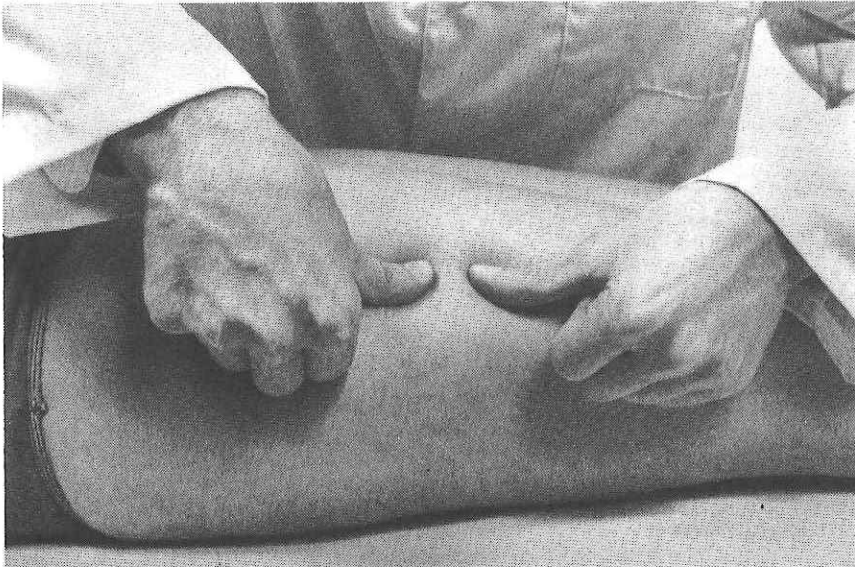
1

Comme en 25.

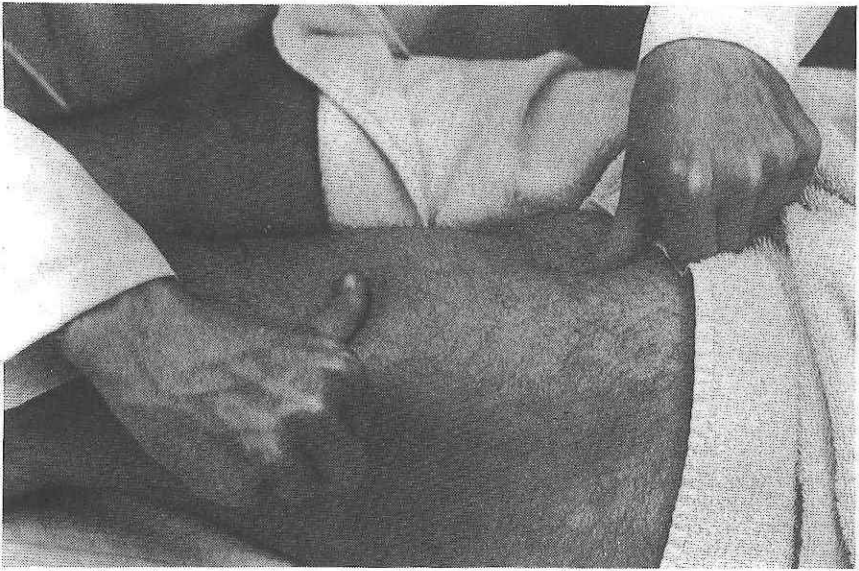
Comme en 25.



**Mouvement 117:V**            Grattement  
**Durée:**                    5 secondes  
**Intensité:**                2  
**Description:**            Comme en 4.  
**Commentaire:**            Comme en 4.



**Mouvement 118:**            Pression des deux pouces  
**Durée:**                    20 secondes  
**Intensité:**                3  
**Description:**            Comme en 6.  
**Commentaire:**            Comme en 6.



**Mouvement 119:V**

Fouillage avec les pouces

**Durée:**

20 secondes

**Intensité:**

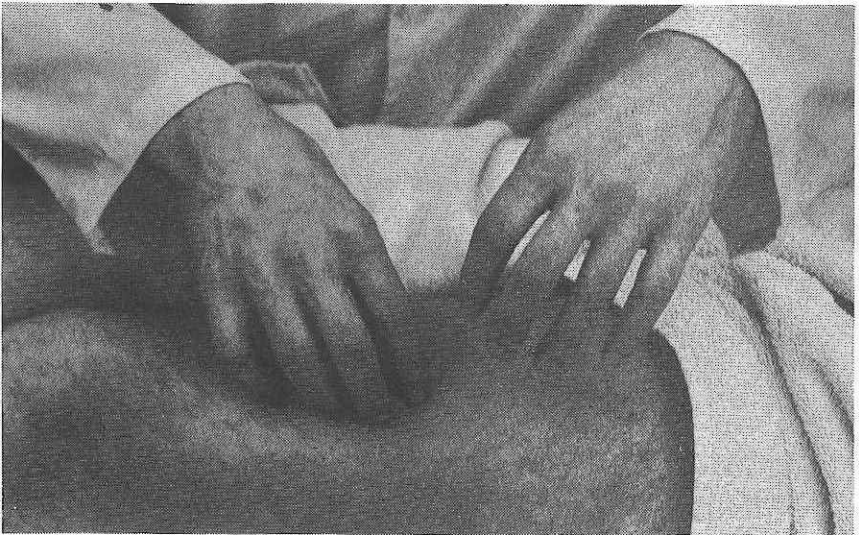
4

**Description:**

Comme en 79.

**Commentaire:**

Comme en 79.



**Mouvement 120:**

Pianotement

**Durée:**

15 secondes

**Intensité:**

4

**Description:**

Comme en 7.

**Commentaire:**

Comme en 7.



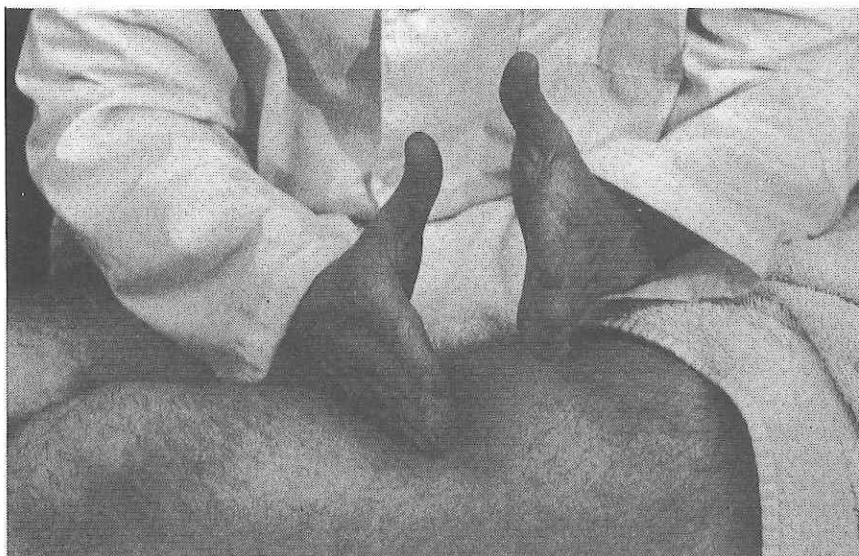
**Mouvement 121:V**      Cuillères  
**Durée:**                15 secondes  
**Intensité:**            4  
**Description:**        Comme en 103.  
**Commentaire:**        Comme en 103.



**Mouvement 122:V**      Hachures légères  
**Durée:**                20 secondes  
**Intensité:**            5  
**Description:**        Comme en 9.  
**Commentaire:**        Comme en 9.



**Mouvement 123:V** Torsion  
**Durée:** 25 secondes  
**Intensité:** 4  
**Description:** Comme en 92.  
**Commentaire:** Comme en 92.



**Mouvement 124:** Hachures profondes  
**Durée:** 20 secondes  
**Intensité:** 7  
**Description:** Comme en 75.  
**Commentaire:** Agit sur le droit antérieur, le vaste interne et le vaste externe, le couturier et les adducteurs.



**Mouvement 125:V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

Rotations

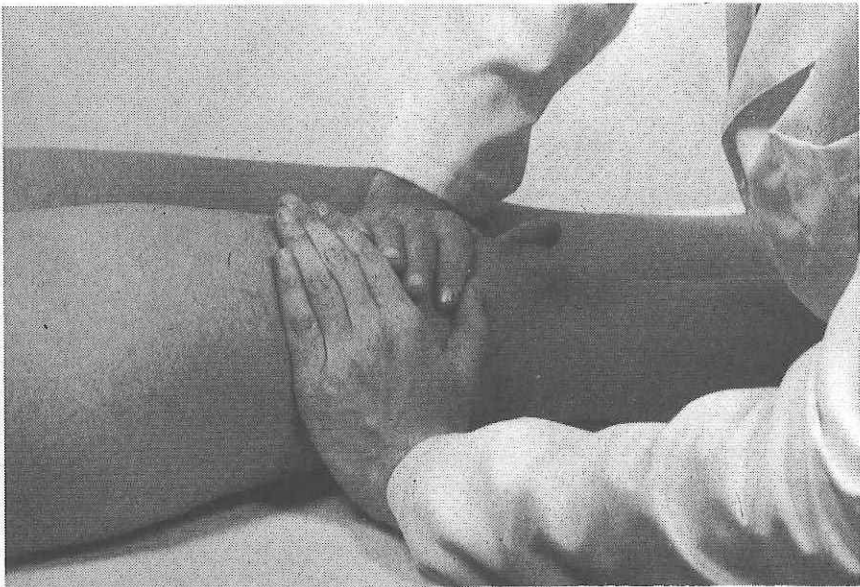
20 secondes

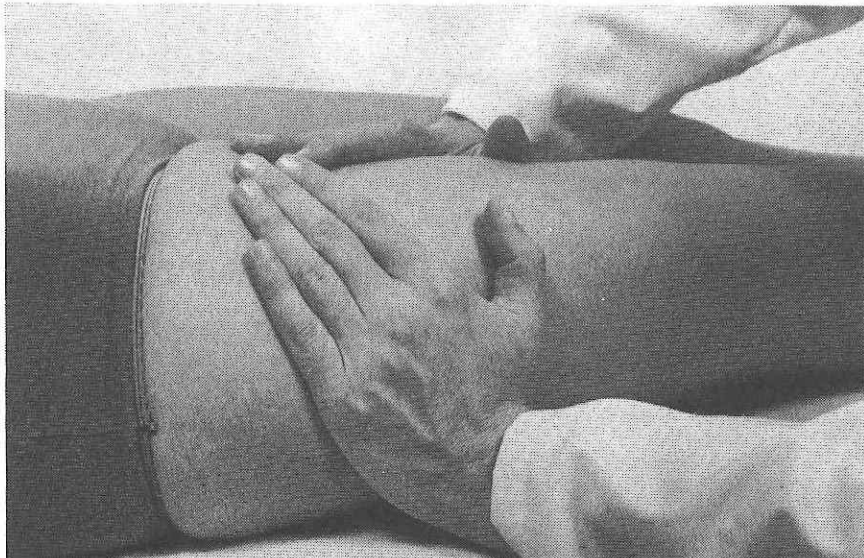
5

Comme en 108.

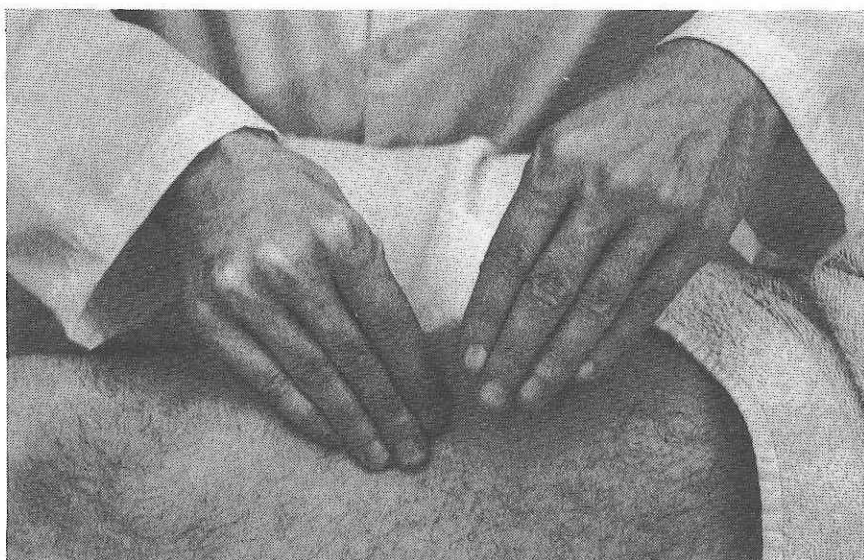
Comme en 108.

**A**





**Mouvement 126:V**      Arbre cuisse  
**Durée:**                    20 secondes  
**Intensité:**                1 à 5  
**Description:**            Comme en 63.  
**Commentaire:**            Comme en 63.



**Mouvement 127:V**      Fausse pince  
**Durée:**                    10 secondes  
**Intensité:**                2  
**Description:**            Comme en 65.  
**Commentaire:**            Comme en 65.



**Mouvement 128:V** Rotations ligaments de l'aine  
**Durée:** 15 secondes  
**Intensité:** 2  
**Description:** Comme en 61.  
**Commentaire:** Comme en 61.



**Mouvement 129 :V** Rotations articulaires  
**Durée:** 40 secondes  
**Intensité:** 7  
**Description:** Comme en 112.  
**Commentaire:** Comme en 112.



## **Abdomen et thorax**

Selon la tradition chinoise, le massage abdominal est très efficace pour relaxer tout le corps, aussi les Chinois débutent-ils toujours une séance de massage par l'abdomen. Il est important de commencer par relâcher la sangle abdominale. Pour ce faire, on doit absolument soulever les genoux à l'aide d'un coussin. Un autre point important à souligner est que le masseur doit tenir compte du parcours du bol alimentaire dans le système digestif.



**Mouvement 130:V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

Effleurement de l'abdomen

120 secondes

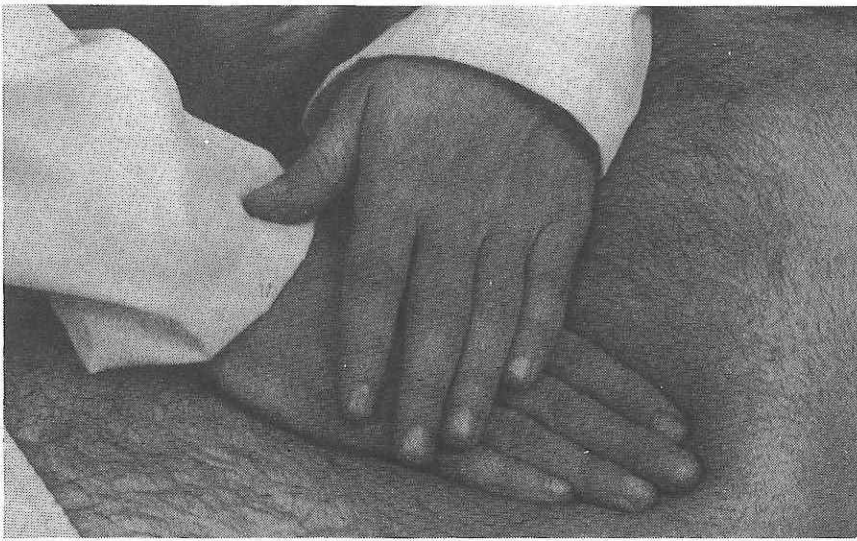
1

Comme en 25.

Comme en 25.

A





**Mouvement 131:V** Purge du côlon

**Durée:** 120 secondes

**Intensité:** 1 à 5

**Description:** En partant de l'appendice (côté droit inférieur), monter le côlon ascendant, suivre le transverse, descendre le côlon descendant, dans le sens des aiguilles d'une montre.

**Commentaire:** Fait progresser le chyme intestinal, élimine les gaz.



**Mouvement 132:V**

Prise de la cage thoracique

**Durée:** 30 secondes

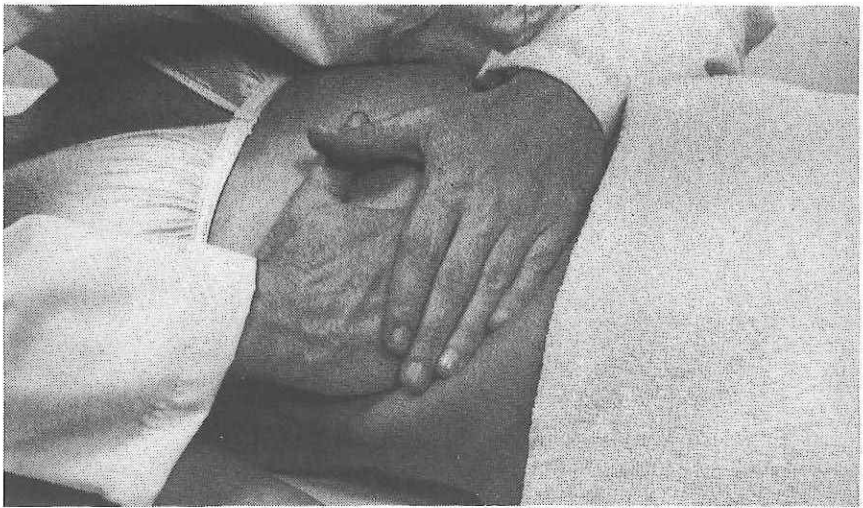
**Intensité:** 4

**Description:** Comme en 57.

**Commentaire:** Travaille la musculature et les viscères.



- Mouvement 133:** Le serpent  
**Durée:** 60 secondes  
**Intensité:** 1 à 5  
**Description:** En partant de l'épigastre faire des pressions distancées d'un pouce, en suivant la forme d'un serpent.  
**Commentaire:** Fait progresser le chyle intestinal dans l'intestin grêle.



- Mouvement 134:V** Pression et rotation sur le foie, l'estomac, la rate, le pancréas.  
**Durée:** 40 secondes  
**Intensité:** 4  
**Description:** Appuyer sous la 12<sup>e</sup> côte pendant un temps d'expiration.  
**Commentaire:** Stimule le fonctionnement des organes précités.



**Mouvement 135:V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

Vibrations

20 secondes

3

Comme en 76.

Comme en 76.



**Mouvement 136:V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

Effleurage abdomen-thorax

10 secondes

1

Comme en 25.

Comme en 25.



**Mouvement 137:**           Grattement  
**Durée:**                   10 secondes  
**Intensité:**               2  
**Description:**           Comme en 4.  
**Commentaire:**         Comme en 4.



**Mouvement 138:**       Pression des deux pouces  
**Durée:**                   30 secondes  
**Intensité:**               3  
**Description:**           Comme en 6, en suivant les côtes.  
**Commentaire:**         Agit sur le grand oblique, le grand dentelé, le grand pectoral et les muscles intercostaux.



**Mouvement 139:V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

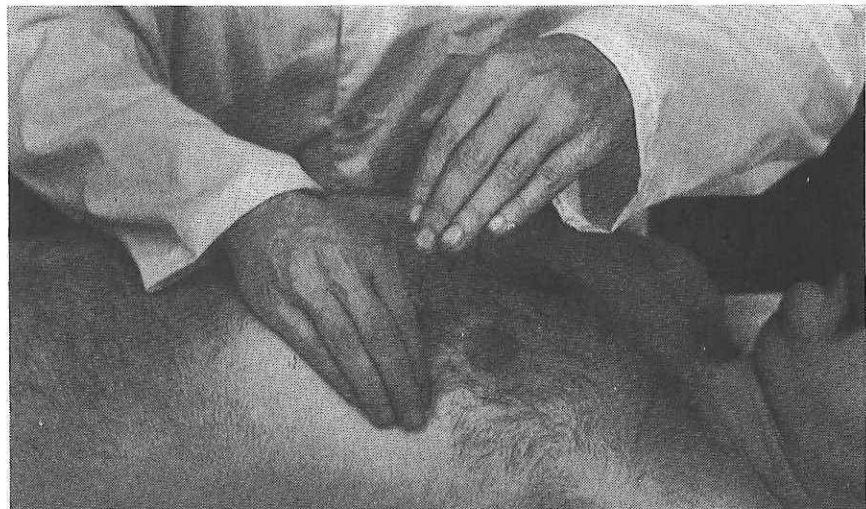
Pianotement

10 secondes

4

Comme en 7.

Éviter les seins chez la femme, ce mouvement pouvant être douloureux pour cette partie du corps.



**Mouvement 140:**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

Cuillères

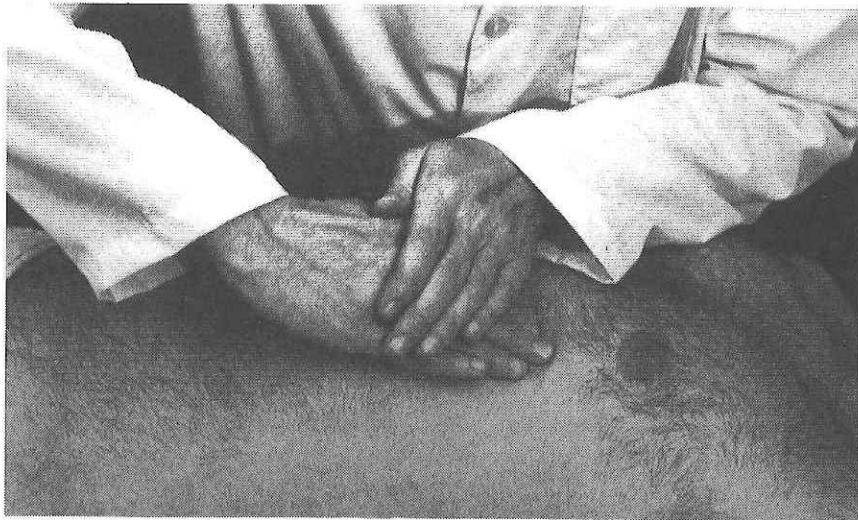
20 secondes

5

Comme en 8.

Éviter les seins chez la femme.

A



B



**Mouvement 141:V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

**Rotations**

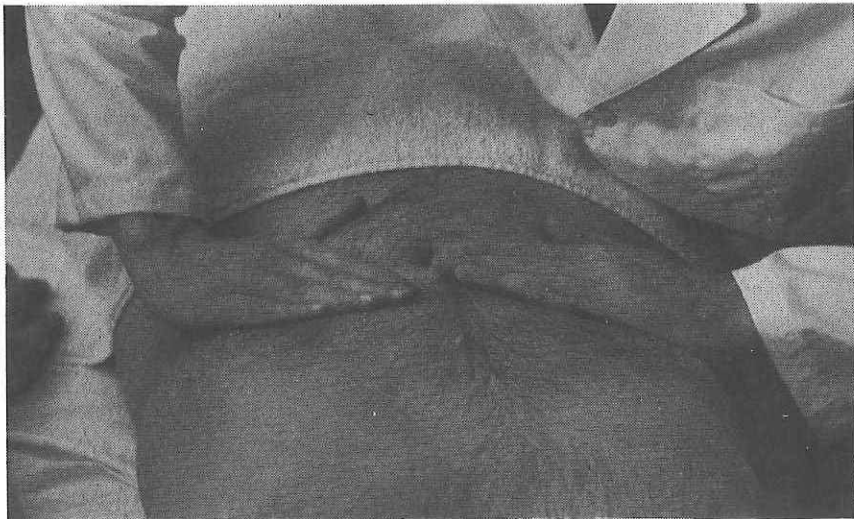
20 secondes (70 sec. chez la femme)

2 1/2

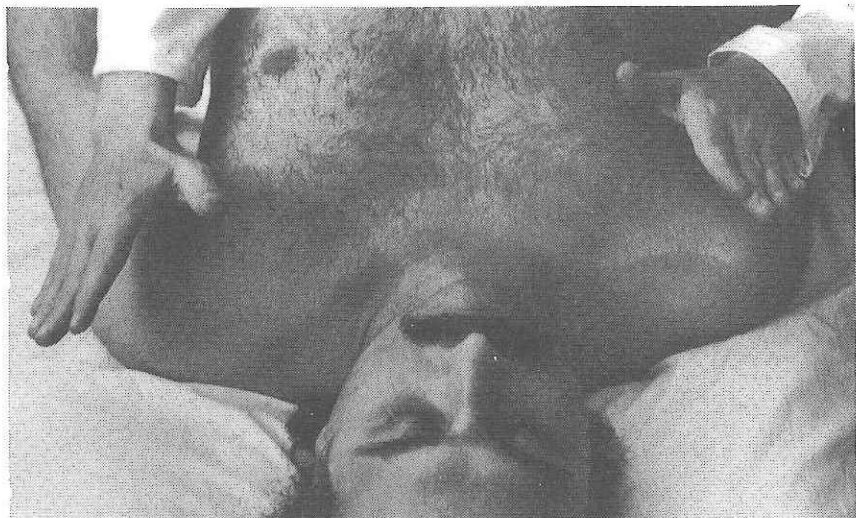
En partant du haut des seins près du sternum, descendre vers le bas sous les seins et remonter à l'extérieur, revenir au sternum, palper les côtes près de l'aisselle.

Travaille les pectoraux et les suspenseurs des seins. Permet de détecter un cancer du sein.

A



B





**Mouvement 142:V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

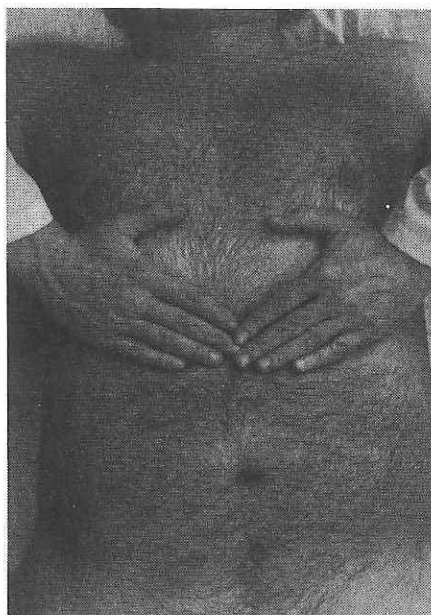
Arbre ascendant

30 secondes

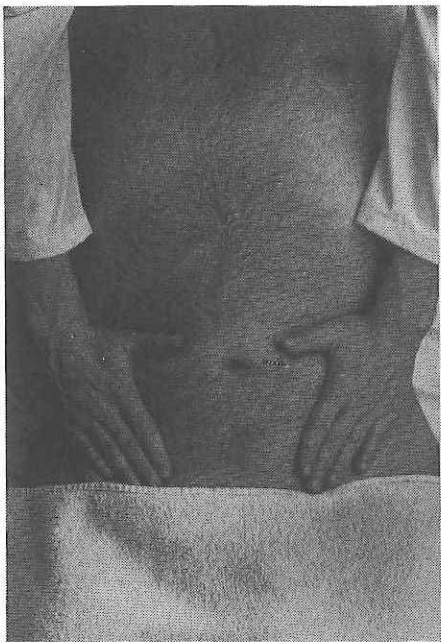
1 à 5

Comme en 63. Variante: procéder par secousses.  
Relâche le diaphragme.

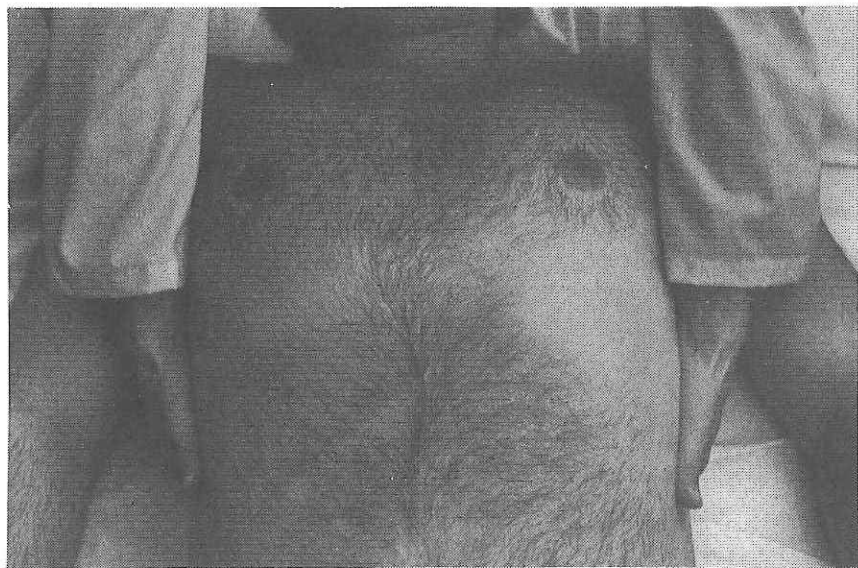
A



B



C



**Mouvement 143:V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

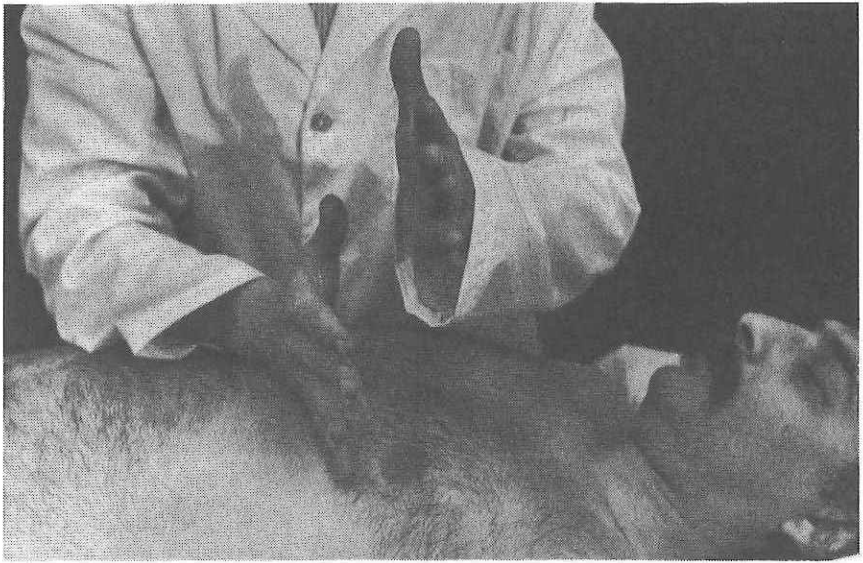
Arbre descendant

30 secondes

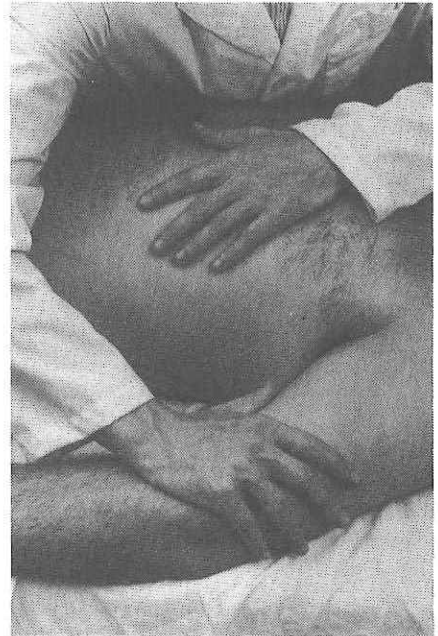
1 à 5

Comme en 63, mais en partant des clavicules, revenir sous les côtes et soulever.

Comme en 142



- Mouvement 144:** Hachures légères  
**Durée:** 20 secondes  
**Intensité:** 5  
**Description:** Comme en 9.  
**Commentaire:** Éviter les seins chez la femme.



- Mouvement 145:** V Effleurement  
thorax-bras  
**Durée:** 10 secondes  
**Intensité:** 1  
**Description:** Comme en 25.  
**Commentaire:** Comme en 25.

## Mains et bras

Les mains, tout comme les pieds, revêtent une importance particulière au niveau de l'énergie: six méridiens y prennent naissance ou y finissent.

Les mouvements sont centripètes.



**Mouvement 146:V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

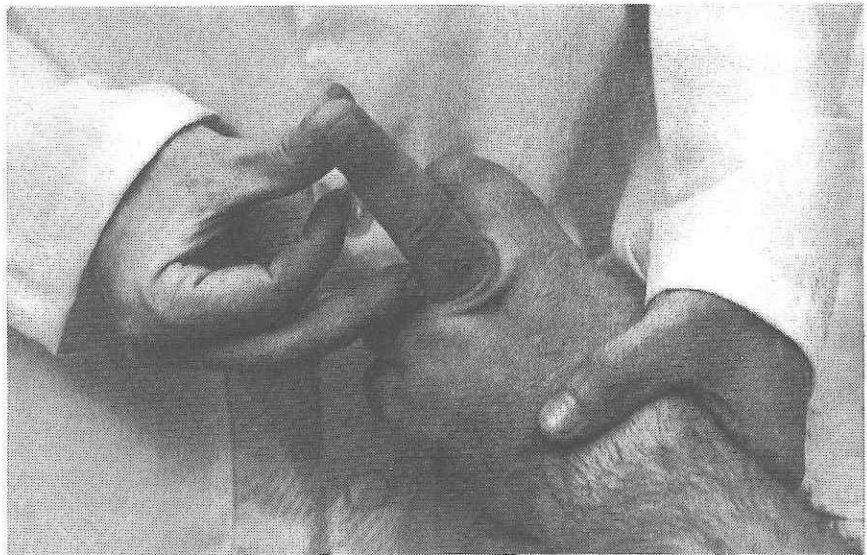
Pétrissage palmaire

15 secondes

5

Avec les pouces, masser toute la surface.

Travaille la musculature palmaire.



**Mouvement 147:V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

Traction des doigts

10 secondes

3

Comme en 81.

Relaxe les doigts.



**Mouvement 148:V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

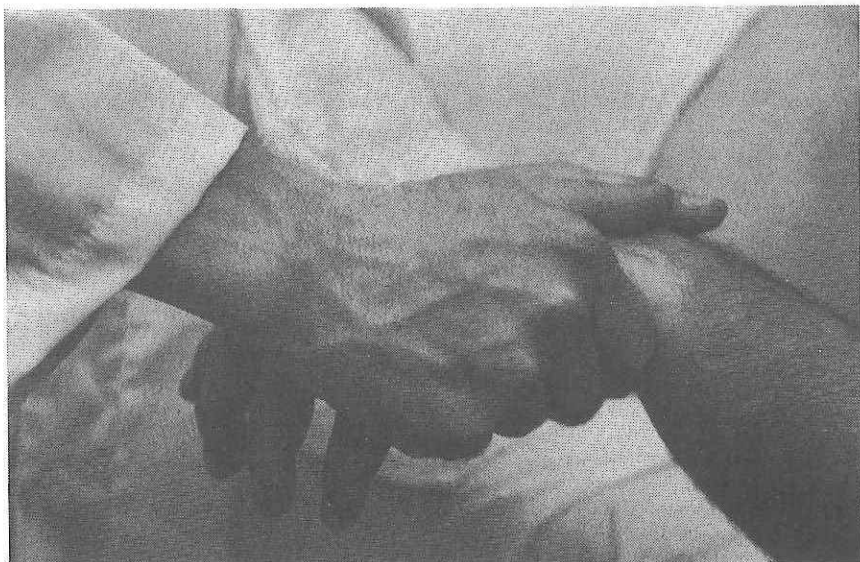
Articulations des doigts.

15 secondes

7

Flexion, extension, rotation, traction.

Assouplit les articulations.



**Mouvement 149:V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

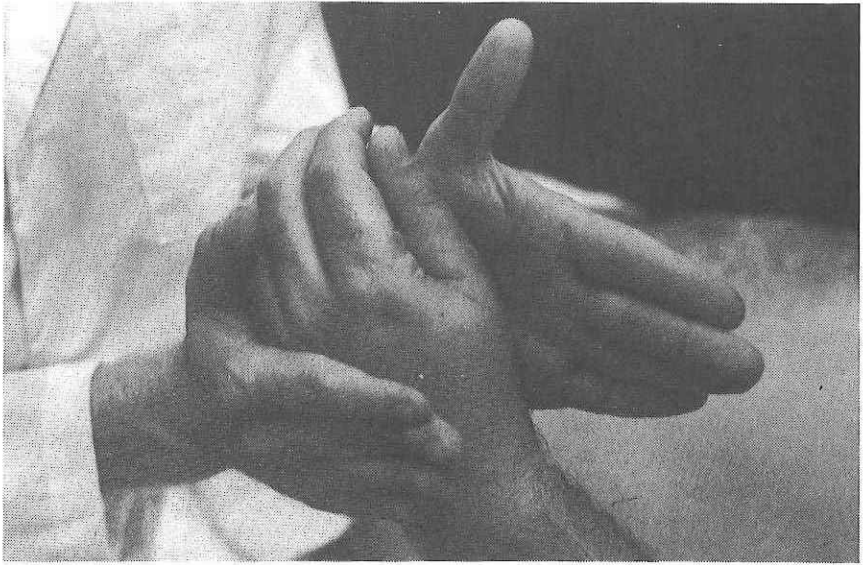
Pétrissage du revers de la main

15 secondes

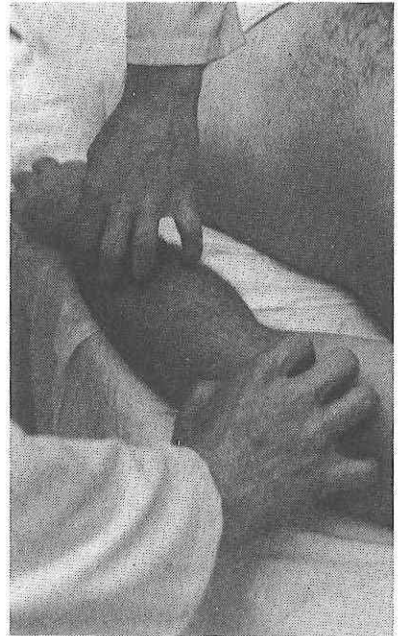
5

Comme en 146.

Travaille la musculature du revers de la main.



**Mouvement 150:V**      Frictions  
**Durée:**                    10 secondes  
**Intensité:**                3  
**Description:**            Comme en 83.  
**Commentaire:**          Comme en 83.



**Mouvement 151:**      Grattement du bras  
**Durée:**                    10 secondes  
**Intensité:**                2  
**Description:**            Comme en 4.  
**Commentaire:**          Comme en 4.

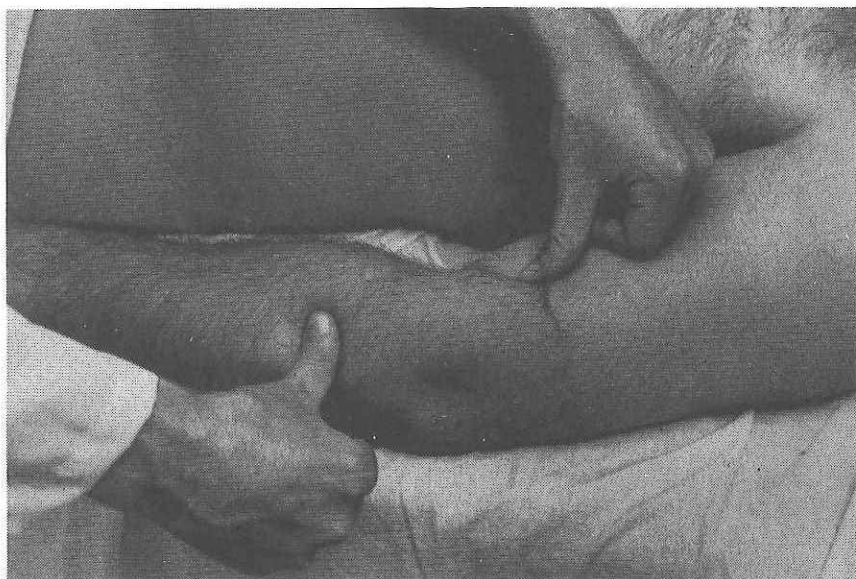


**Mouvement 152:** Pression des deux pouces  
**Durée:** 30 secondes  
**Intensité:** 3  
**Description:** Comme en 6.  
**Commentaire:** Comme en 6.



**Mouvement 153:** Pianotement  
**Durée:** 10 secondes  
**Intensité:** 4  
**Description:** Comme en 7.  
**Commentaire:** Comme en 7.

**Mouvement 154:V** Hachures légères  
**Durée:** 15 secondes  
**Intensité:** 5  
**Description:** Comme en 9.  
**Commentaire:** Effets musculaire et circulatoire.

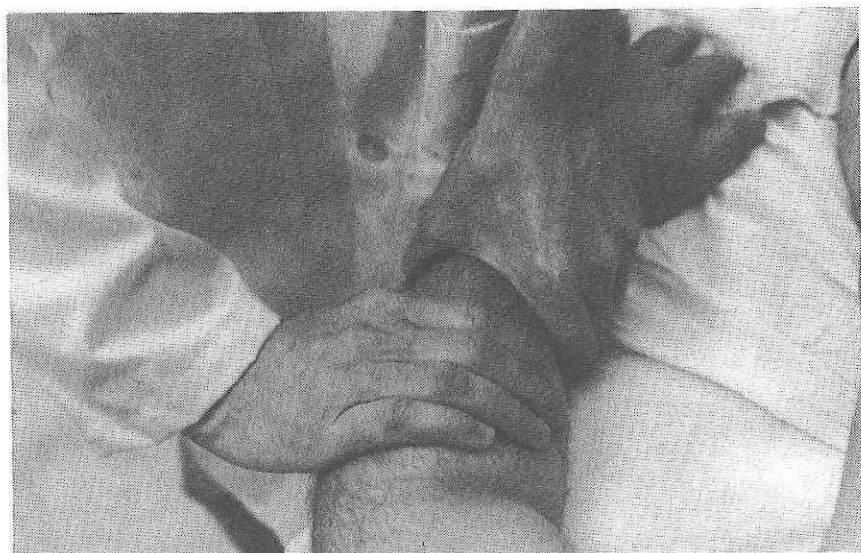


**Mouvement 155:V** Foulage avec les pouces  
**Durée:** 30 secondes  
**Intensité:** 4  
**Description:** Comme en 79.  
**Commentaire:** Comme en 79.



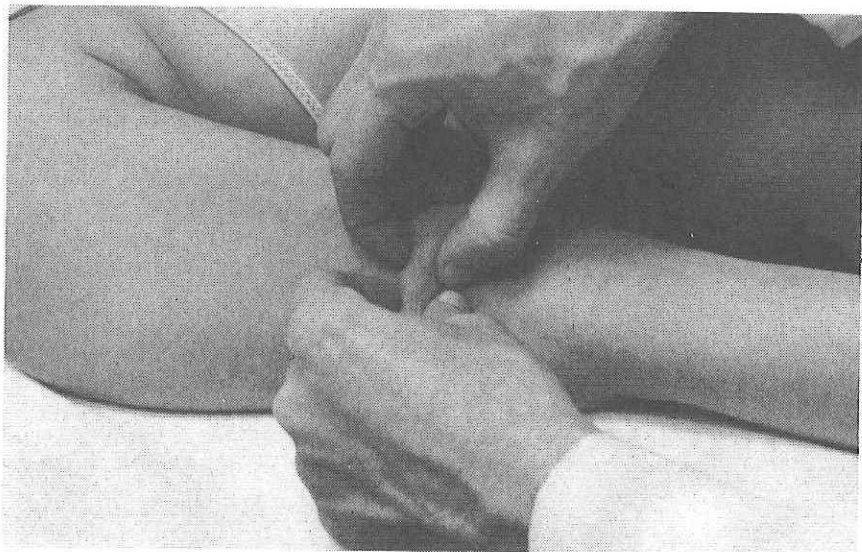
**Mouvement 156:V**

**Durée:** 30 secondes  
**Intensité:** 6  
**Description:** Comme en 93.  
**Commentaire:** Comme en 93.



**Mouvement 157:V**

**Durée:** 30 secondes  
**Intensité:** 6  
**Description:** Comme en 92.  
**Commentaire:** Comme en 92.



**Mouvement 158: V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

Rouleaux

20 secondes

4

Comme les frictions, mais il est possible de vraiment faire rouler.

Comme en 55.



**Mouvement 159: V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

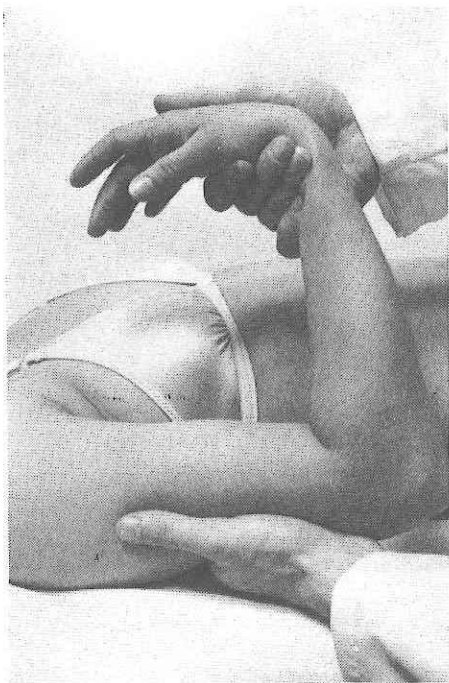
Lancer avant-bras

10 secondes

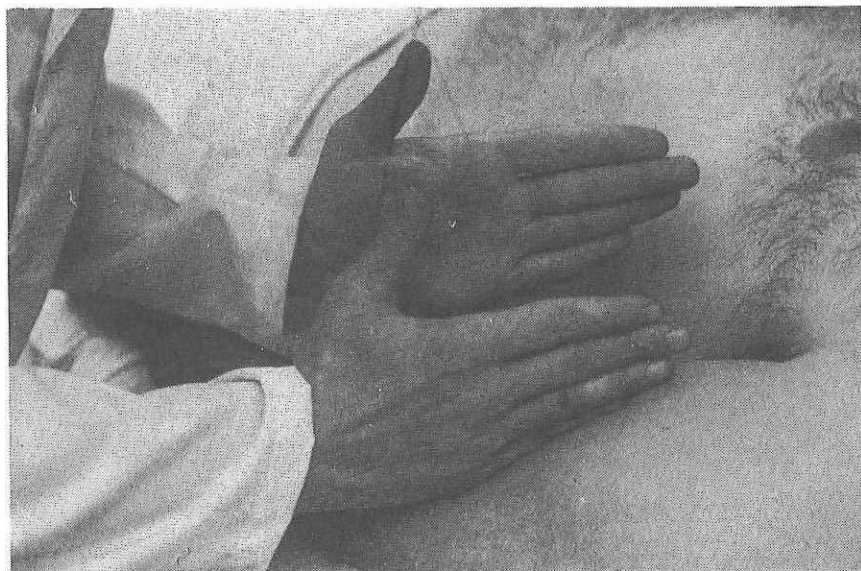
2

Comme en 111.

Comme en 111.



**Mouvement 160:V** Articulations du coude et du poignet  
**Durée:** 15 secondes  
**Intensité:** 7  
**Description:** Pression, flexion, rotation.  
**Commentaire:** Assouplit les articulations.

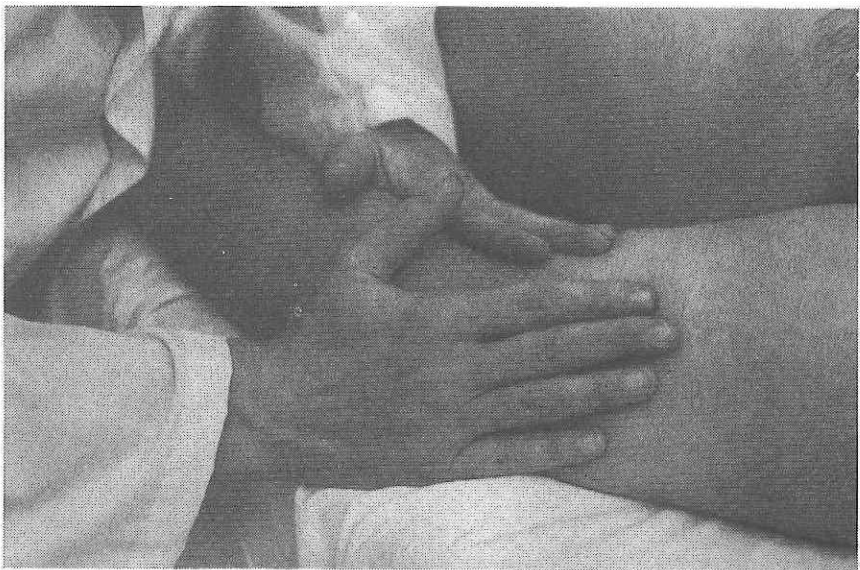


**Mouvement 161:** Hachures profondes  
**Durée:** 10 secondes  
**Intensité:** 7  
**Description:** Comme en 75.  
**Commentaire:** Relaxe biceps et fléchisseurs.

A

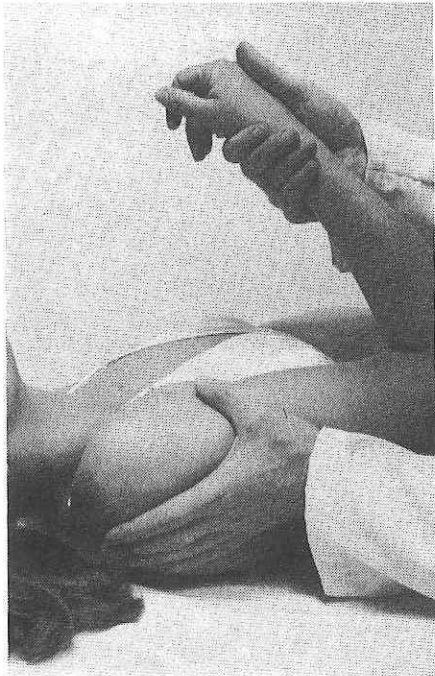


B



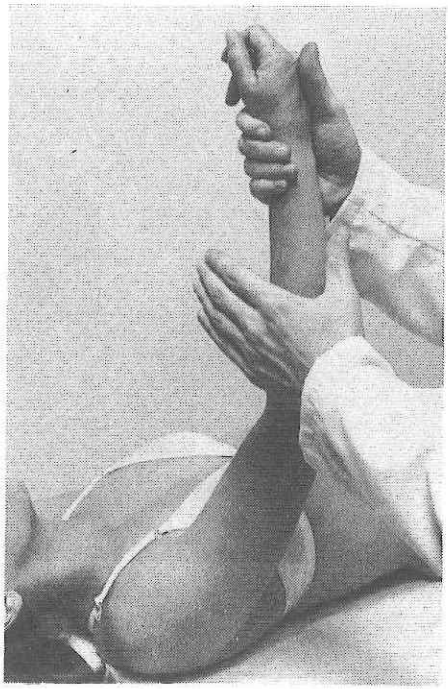


**Mouvement 162: V**      Arbre  
**Durée:**                    15 secondes  
**Intensité:**                1 à 5  
**Description:**            Comme en 63.  
**Commentaire:**         Comme en 63.



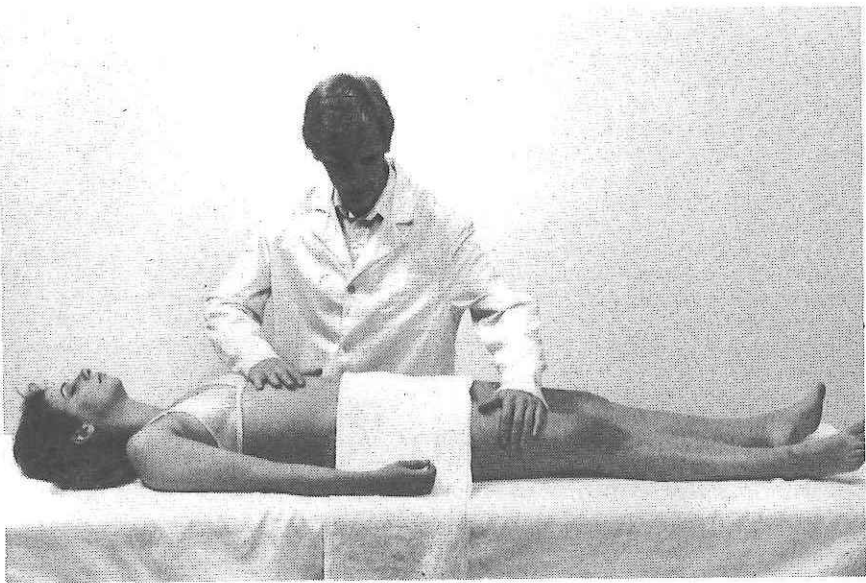
**Mouvement 163: V**      Articulation de  
l'épaule  
**Durée:**                    15 secondes  
**Intensité:**                7  
**Description:**            Rotation, flexion e  
pression.  
**Commentaire:**         Assouplit l'articu-  
lation.

**Mouvement 164:V** Lancer du bras  
**Durée:** 10 secondes  
**Intensité:** 3  
**Description:** Comme en 111  
**Commentaire:** Comme en 111



**Mouvement 165: V** Effleurement  
du bras  
**Durée:** 10 secondes  
**Intensité:** 1  
**Description:** Comme en 25.  
**Commentaire:** Comme en 25.





**Mouvement 166 : V**

**Durée:**

**Intensité:**

**Description:**

**Commentaire:**

**Effleurement complet**

**20 secondes**

**1**

**Des pieds à la tête.**

**Laisser le receveur jouir du massage jusqu'à ce qu'il se relève.**

## **Conclusion**

Le massage complet est des plus efficaces pour lutter contre le stress, l'anxiété et la tension nerveuse.

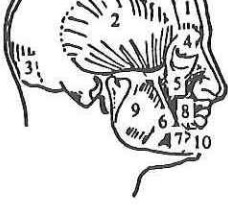
Donnez la chance au receveur de découvrir son corps par le médium du toucher (thérapeutique). Il vous en remerciera.

Le massage s'adresse autant aux couples qu'aux personnes qui désirent simplement recevoir un bon massage.

Voici donc un massage facile à apprendre et, par surcroît, bienfaisant.

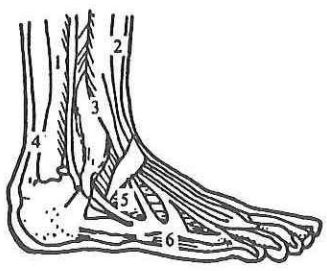
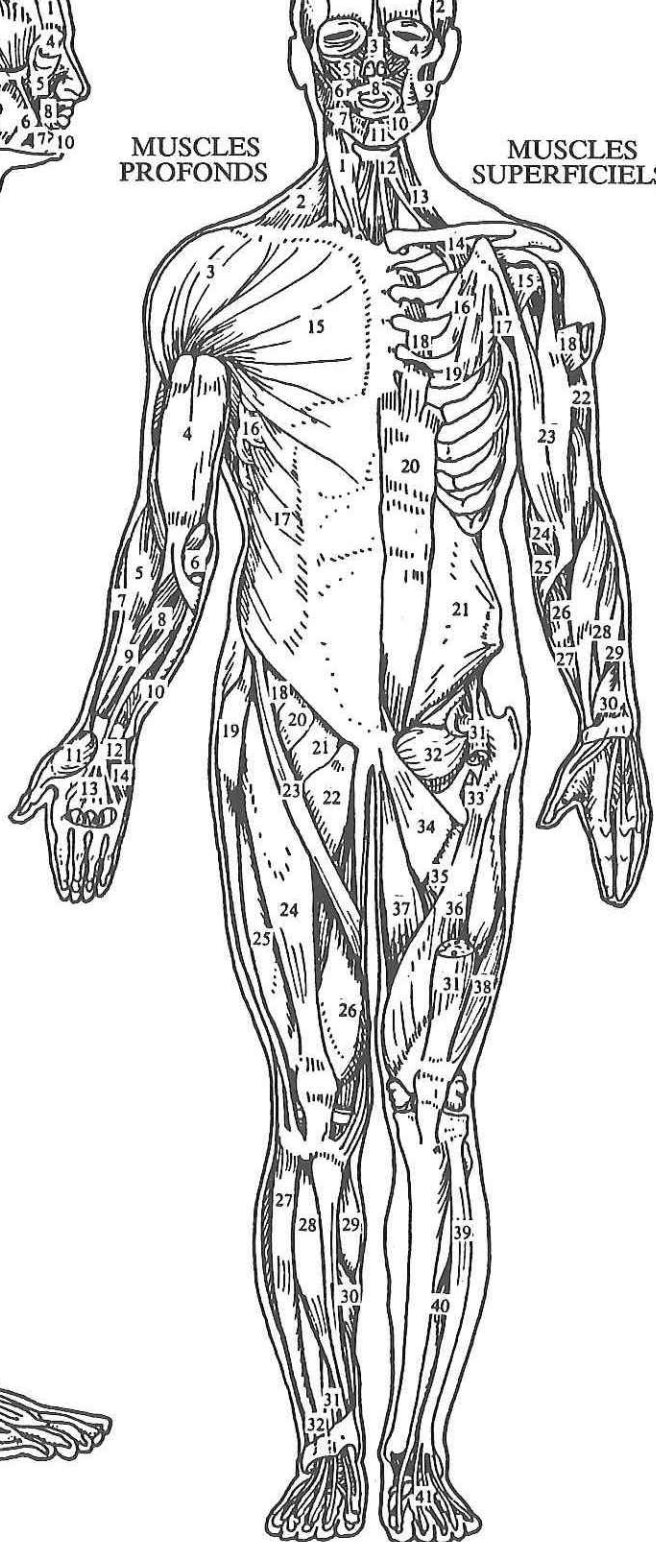
Je suis convaincu que ce guide du massage saura amener votre conscience à une plus grande connaissance du moi intérieur.

## PLANCHES ANATOMIQUES



MUSCLES  
PROFONDS

MUSCLES  
SUPERFICIELS



# LES MUSCLES, FACE ANTÉRIEURE

## TÊTE (profil)

1. Frontal
2. Temporal
3. Occipital
4. Orbiculaire des paupières
5. Petit zygomatique
6. Grand zygomatique
7. Triangulaire des lèvres
8. Orbiculaire des lèvres
9. Masséter
10. Houppes

## MUSCLES PROFONDS

1. Frontal
2. Temporal
3. Transverse du nez
4. Orbiculaire des paupières
5. Petit zygomatique
6. Grand zygomatique
7. Triangulaire des lèvres
8. Orbiculaire des lèvres
9. Masséter
10. Carré du menton
11. Houppes
12. Omo-hyoïdien
13. Scalènes
14. Sous-clavier
15. Sous-scapulaire
16. Petit pectoral
17. Coraco-brachia
18. Tendon et insertions costales grand pectoral (sectionné)
19. Cinquième côte
20. Grand droit de l'abdomen
21. Petit oblique
22. Vaste externe
23. Biceps
24. Brachial antérieur
25. Rond pronateur
26. Grand palmaire
27. Petit palmaire
28. Premier radial
29. Deuxième radial
30. Long abducteur et court extenseur
31. Droit antérieur et son tendon (sectionné)
32. Obturateur interne
33. Psoas iliaque (sectionné)
34. Petit adducteur
35. Moyen adducteur
36. Vaste interne

37. Premier ou grand adducteur
38. Vaste externe
39. Extenseur commun des orteils
40. Extenseur propre du gros orteil
41. Pédiéux

## MUSCLES SUPERFICIELS

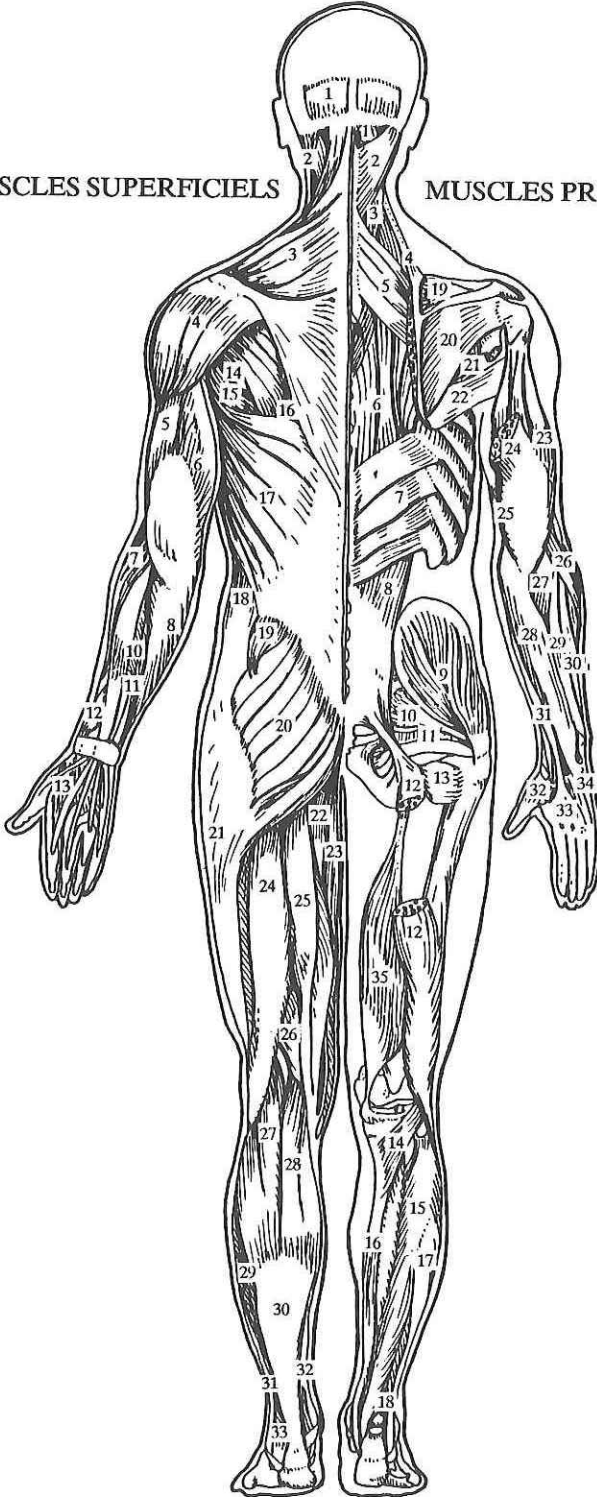
1. Sterno-cléido-mastoïdien
2. Trapèze
3. Deltoïde
4. Biceps
5. Long supinateur
6. Rond pronateur
7. Premier radial
8. Grand palmaire
9. Fléchisseur commun superficiel
10. Cubital antérieur
11. Muscles de l'éminence thénar
12. Palmaire cutané
13. Aponévrose palmaire
14. Muscles de l'éminence hypothénar
15. Grand pectoral
16. Grand dentelé
17. Grand oblique
18. Iliaque
19. Tenseur du fascia lata
20. Psoas
21. Pectiné
22. Moyen adducteur
23. Couturier
24. Droit antérieur
25. Vaste externe
26. Vaste interne
27. Long péronier latéral
28. Jambier antérieur
29. Jumeau interne
30. Soléaire
31. Extenseur propre du gros orteil
32. Péronier antérieur

## PIED (profil)

1. Court péronier latéral
2. Extenseur commun des orteils
3. Péronier latéral
4. Tendon d'Achille
5. Pédiéux
6. Abducteur du petit orteil

MUSCLES SUPERFICIELS

MUSCLES PROFONDS



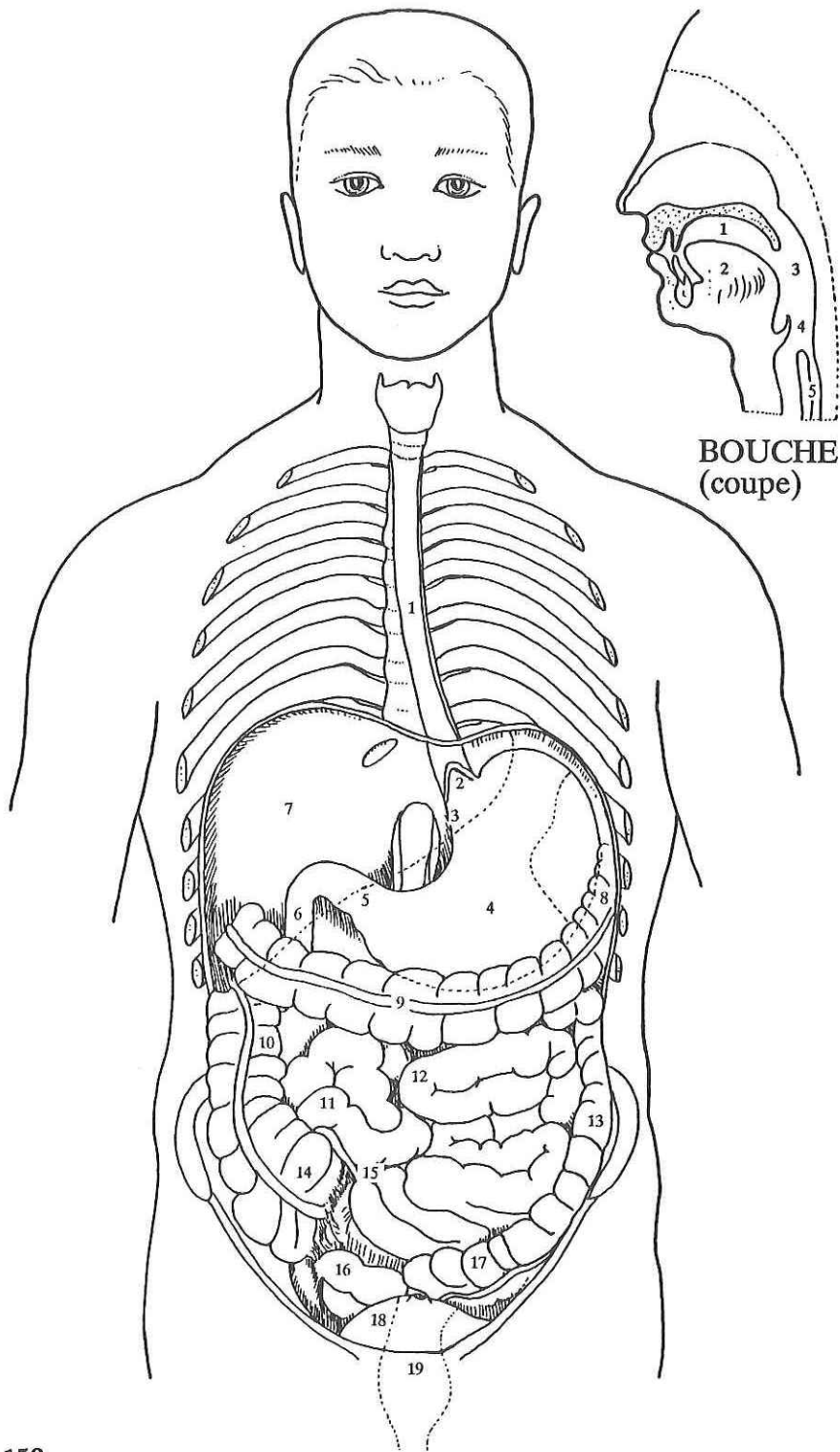
# LES MUSCLES, FACE POSTÉRIEURE

## MUSCLES SUPERFICIELS

1. Occipital
2. Sterno-cléido-mastoïdien
3. Trapèze
4. Deltoïde
5. Vaste externe
6. Longue portion du triceps
7. Anconé
8. Cubital antérieur
9. Extenseur commun
10. Extenseur du cinquième
11. Cubital postérieur
12. Long abducteur et court extenseur
13. Interosseux
14. Petit rond
15. Grand rond
16. Rhomboïde
17. Grand dorsal
18. Grand oblique
19. Moyen fessier
20. Grand fessier
21. Tenseur du fascia lata
22. Grand adducteur
23. Droit interne
24. Biceps crural
25. Demi-tendineux
26. Demi-membraneux
27. Jumeau externe
28. Jumeau interne
29. Soléaire
30. Tendon d'Achille
31. Long péronier latéral
32. Long fléchisseur commun
33. Long fléchisseur propre du gros orteil

## MUSCLES PROFONDS

1. Grand complexus
2. Splénius de la tête
3. Splénius du cou
4. Angulaire de l'omoplate
5. Petit dentelé postérieur et supérieur
6. Long dorsal
7. Petit dentelé postérieur et inférieur
8. Sacro-lombaire
9. Moyen fessier
10. Pyramidal
11. Obturateur interne et jumeaux
12. Biceps
13. Carré crural
14. Poplité
15. Jambier postérieur
16. Long fléchisseur commun
17. Long péronier latéral
18. Court péronier latéral
19. Sus-épineux
20. Sous-épineux
21. Petit rond
22. Grand rond
23. Vaste externe
24. Longue portion du triceps
25. Vaste interne
26. Premier radial
27. Auconé
28. Cubital antérieur
29. Cubital postérieur
30. Extenseur commun
31. Petit palmaire
32. Muscles de l'éminence thénar
33. Aponévose palmaire
34. Muscles de l'éminence hypothénar
35. Demi-membraneux



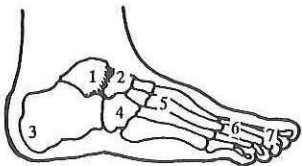
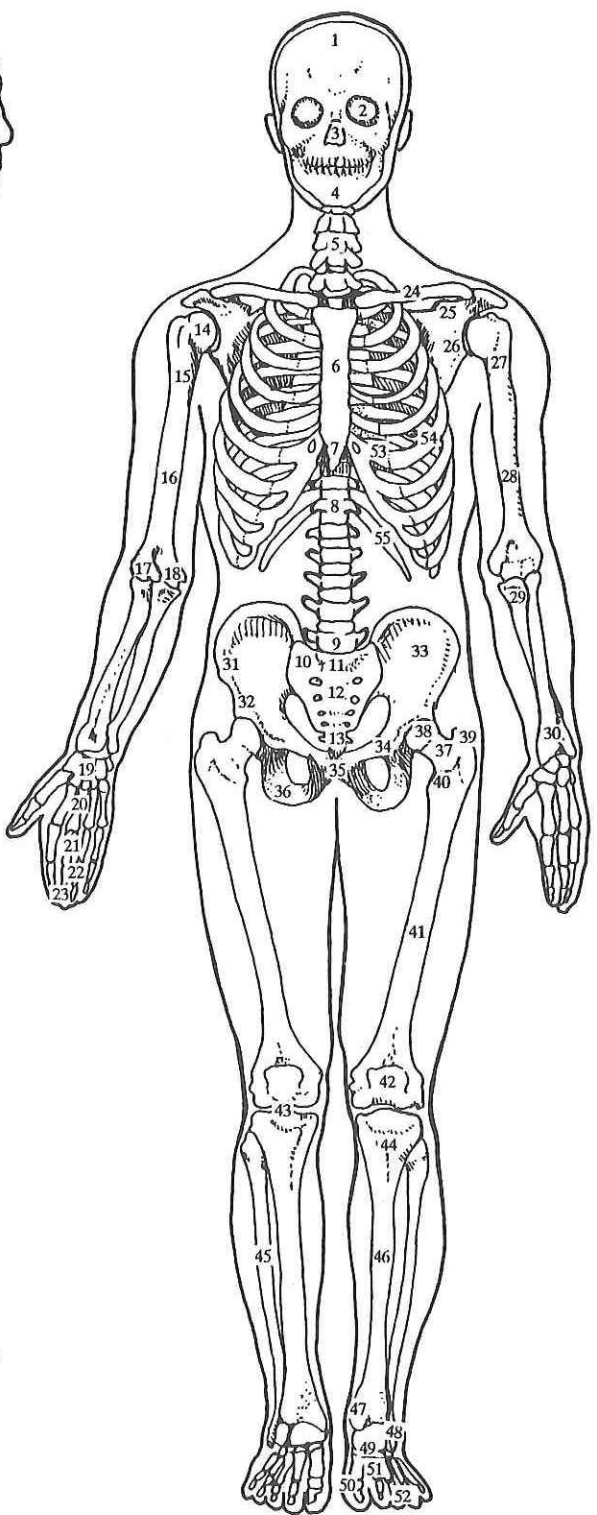
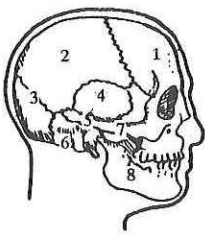
**BOUCHE**  
(coupe)

# L'APPAREIL DIGESTIF

## BOUCHE(Coupe)

1. Cavité buccale
2. Langue
3. Pharynx
4. Épiglote
5. Œsophage

1. Œsophage
2. Cardia
3. Bord antérieur du foie
4. Estomac
5. Pylore
6. Duodénum
7. Foie
8. Angle splénique du côlon
9. Côlon transverse
10. Côlon ascendant
11. Iléon
12. Intestin grêle
13. Côlon descendant
14. Caecum
15. Appendice
16. Intestin grêle
17. Côlon pelvien
18. Vessie
19. Rectum



# LE SQUELETTE, FACE ANTÉRIEURE

## CRÂNE (Profil)

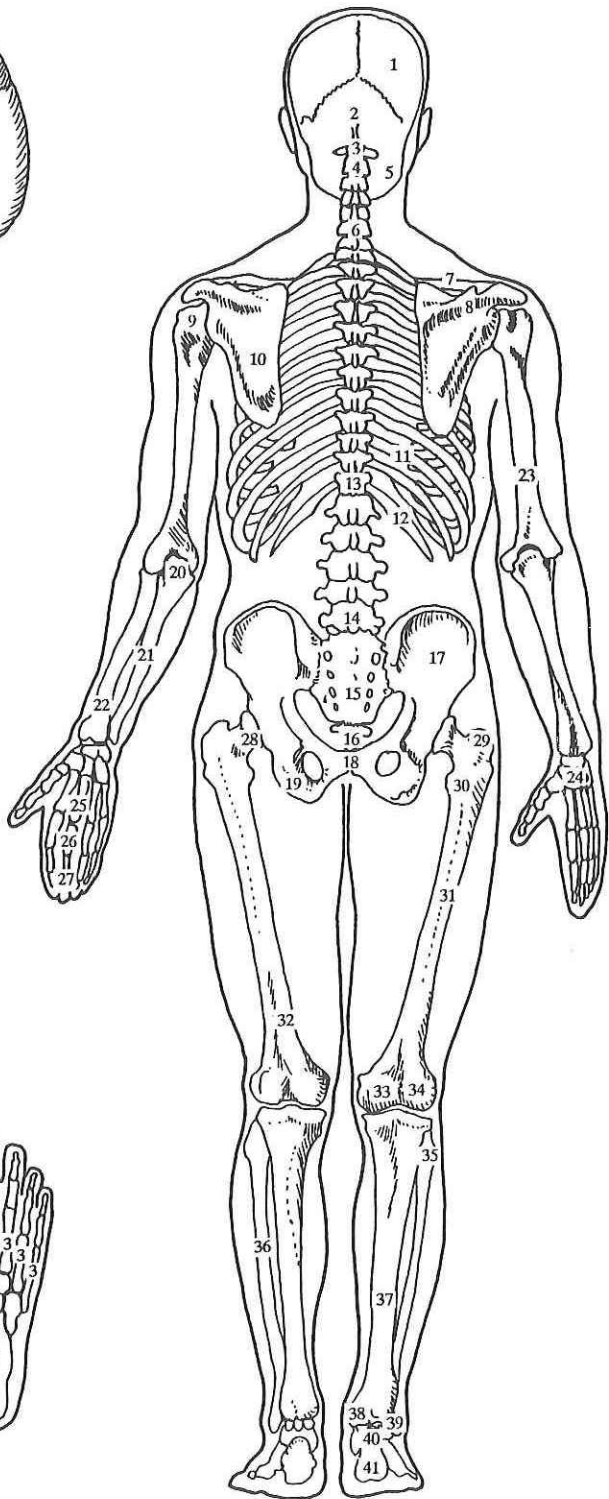
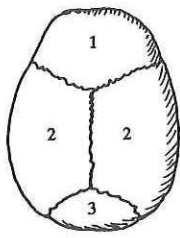
1. Frontal
2. Pariétal
3. Occipital
4. Temporal
5. Conduit auditif
6. Apophyse amstoïde
7. Arcade zygomatique
8. Maxillaire inférieur

1. Frontal
2. Orbite
3. Fosses nasales
4. Maxillaire inférieur
5. Vertèbres cervicales
6. Sternum
7. Appendice xyphoïde
8. Douzième vertèbre dorsale
9. Cinquième vertèbre lombaire
10. Aileron
11. Promontoire
12. Sacrum
13. Coccyx
14. Tête de l'humérus
15. Coulisse bicapitale
16. V. Deltôïdien
17. Condyle
18. Trochlée
19. Carpe
20. Métacarpe
21. Phalanges
22. Phalangines
23. Phalangettes
24. Clavicule
25. Apophyse de acoïde
26. Omoplate
27. Petite tubérosité
28. Humérus

29. Cubitus
30. Radius
31. Épine iliaque antérieure
32. Épine iliaque antérieure inférieure
33. Os iliaque
34. Pubis
35. Symphise pubienne
36. Ischion
37. Col anatomique
38. Tête de fémur
39. Grand trochanter
40. Petit trochanter
41. Fémur
42. Rotule
43. Épine du tibia
44. Tubérosité antérieure
45. Péroné
46. Tibia
47. Malléole interne
48. Malléole externe
49. Astragale
50. Gros orteil
51. Métatarse
52. Phalanges
53. Cartilage costal
54. Côtes
55. Fausse côte

## PIED (Profil)

1. Astragale
2. Scaphoïde
3. Calcaneum
4. Cuboïde
5. Métatarse
6. Phalanges
7. Phalangines



# LE SQUELETTE, FACE POSTÉRIURE

## CALOTTE CRÂNIENNE

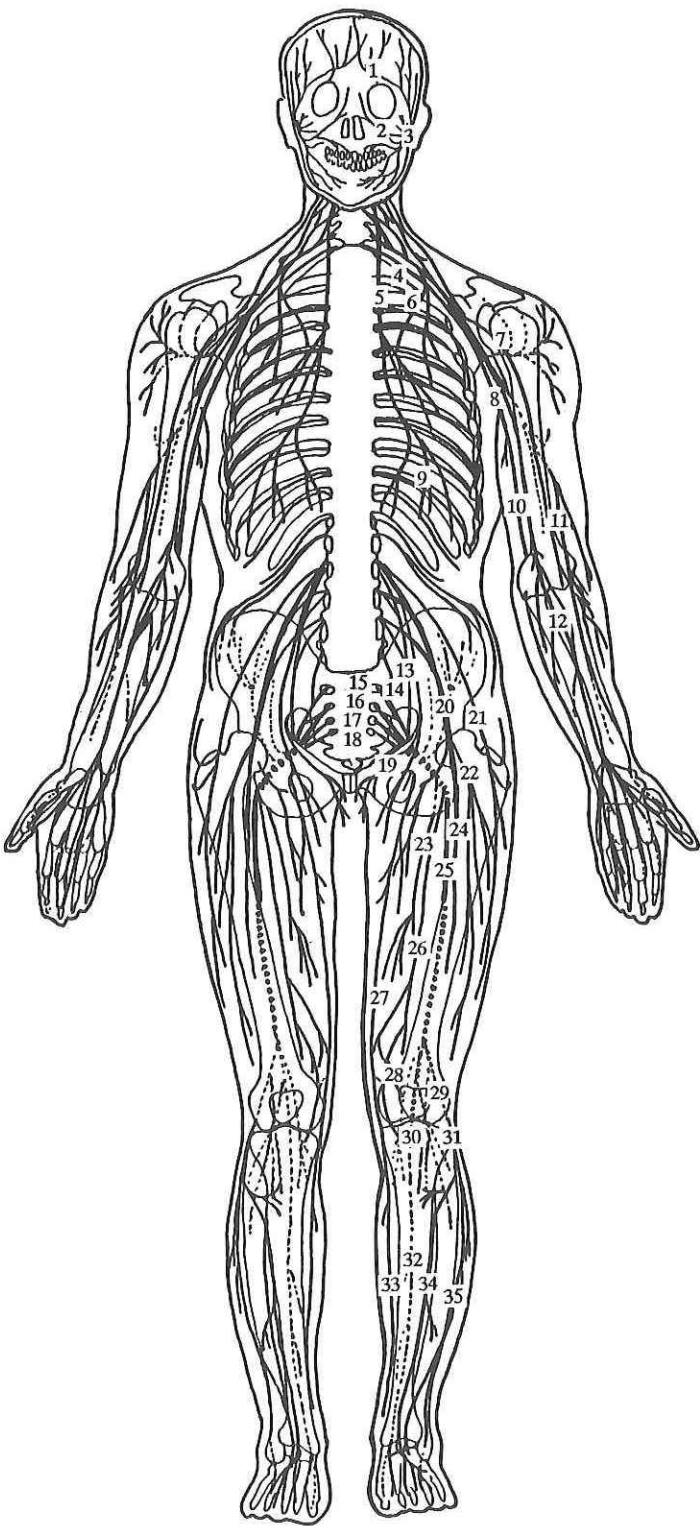
1. Frontal
2. Pariétaux
3. Occipital

1. Pariétal
2. Occipital
3. Atlas
4. Axis
5. Maxillaire inférieur
6. Cinquième vertèbre sacrée
7. Clavicule
8. Acromion
9. Tête humérale
10. Omoplate
11. Côtes
12. Fausses côtes
13. Douzième vertèbre dorsale
14. Cinquième vertèbre lombaire
15. Sacrum
16. Coccyx
17. Os iliaque
18. Symphise pubienne
19. Ischion
20. Olécrâne
21. Cubitus

22. Radius
23. Humérus
24. Carpe
25. Métacarpe
26. Phalanges
27. Phalanges et phalangettes
28. Tête du fémur
29. Grand trochanter
30. Petit trochanter
31. Fémur
32. Échancrure intercondylienne
33. Condyle interne
34. Condyle externe
35. Tête du péroné
36. Péroné
37. Tibia
38. Malléole interne
39. Malléole externe
40. Astragale
41. Calcanéum

## PIED (Face inférieure)

1. Phalangettes
2. Phalanges (sauf orteil)
3. Métatarses
4. Tarse
5. Scaphoïde
6. Astragale
7. Calcanéum

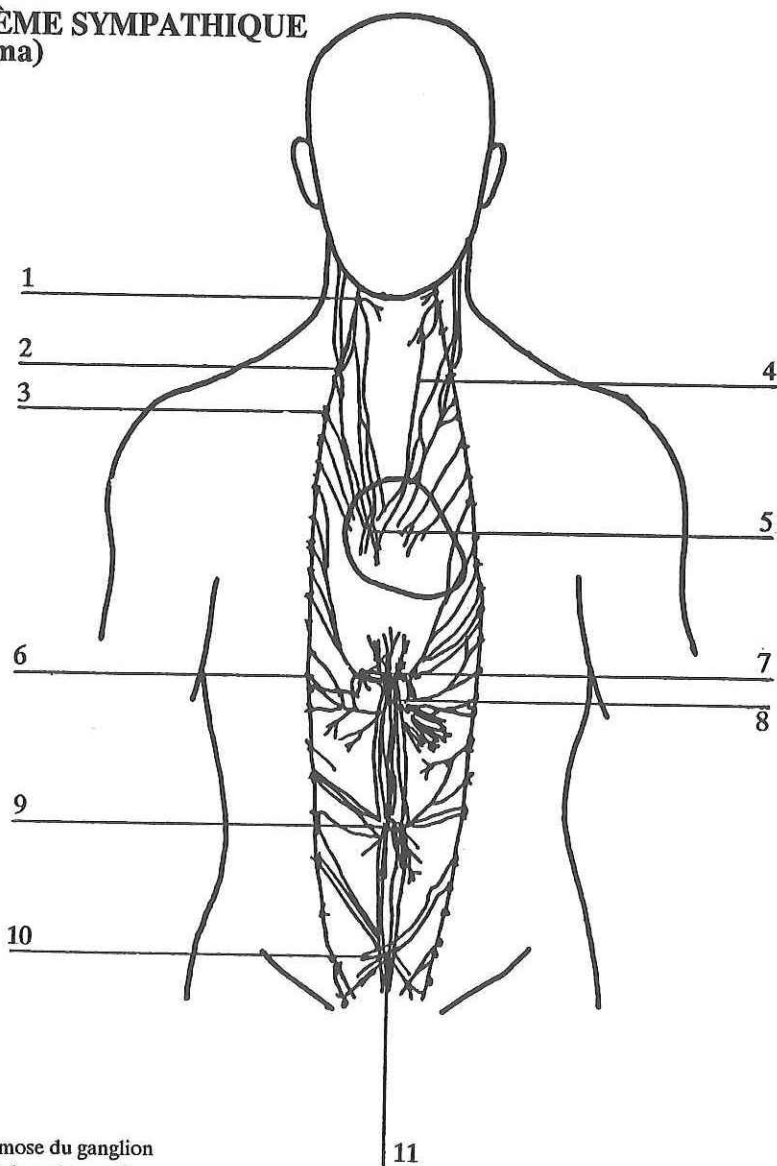


# LE SYSTÈME NERVEUX

## SYSTÈME NERVEUX

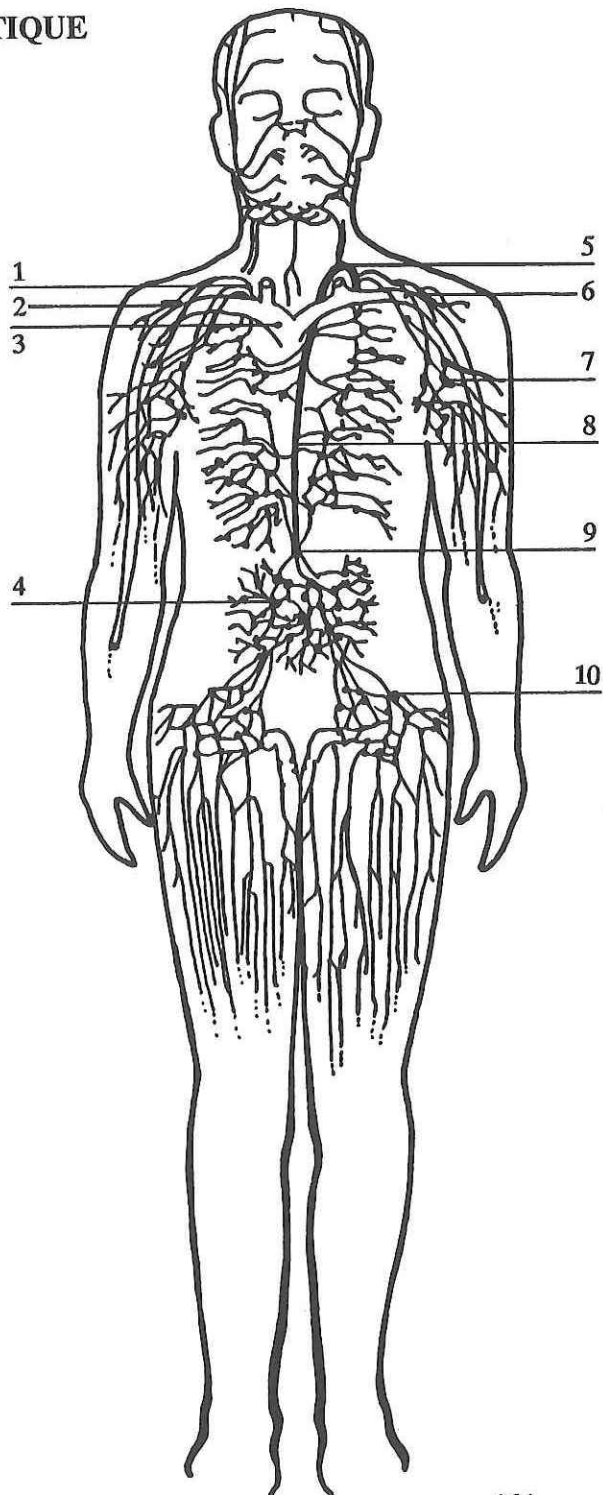
1. Nerf frontal
2. Nerf sous-orbitaire
3. Nerf facial
4. Nerf du sous-clavier
5. Nerf pneumogastrique
6. Nerf du petit pectoral
7. Nerf musculo-cutané
8. Nerf brachial cutané int.
9. Nerf intercostal
10. Nerf cubital
11. Nerf radial
12. Nerf interosseux
13. Nerf obturateur
14. Trons lombo-sacré
15. 1ère sacrée
16. 2e sacrée
17. 3e sacrée
18. 4e sacrée
19. Nerf génito-crural
20. Nerf crural
21. Nerf fémuro-cutané
22. Nerf musculo-cutané  
externe
23. Nerf du petit sciatique
24. Nerf du quadriceps
25. Nerf du grand sciatique
26. Nerf saphène interne
27. Nerf obturateur
28. Rameau rotulien  
du saphène
29. Nerf sciatique poplité
30. Nerf sciatique poplité interne
31. Nerf sciatique poplité externe
32. Nerf tibial postérieur
33. Rameau cutané du saphène
34. Nerf musculo-antérieur
35. Nerf musculo-cutané

# SYSTÈME SYMPATHIQUE (Schéma)



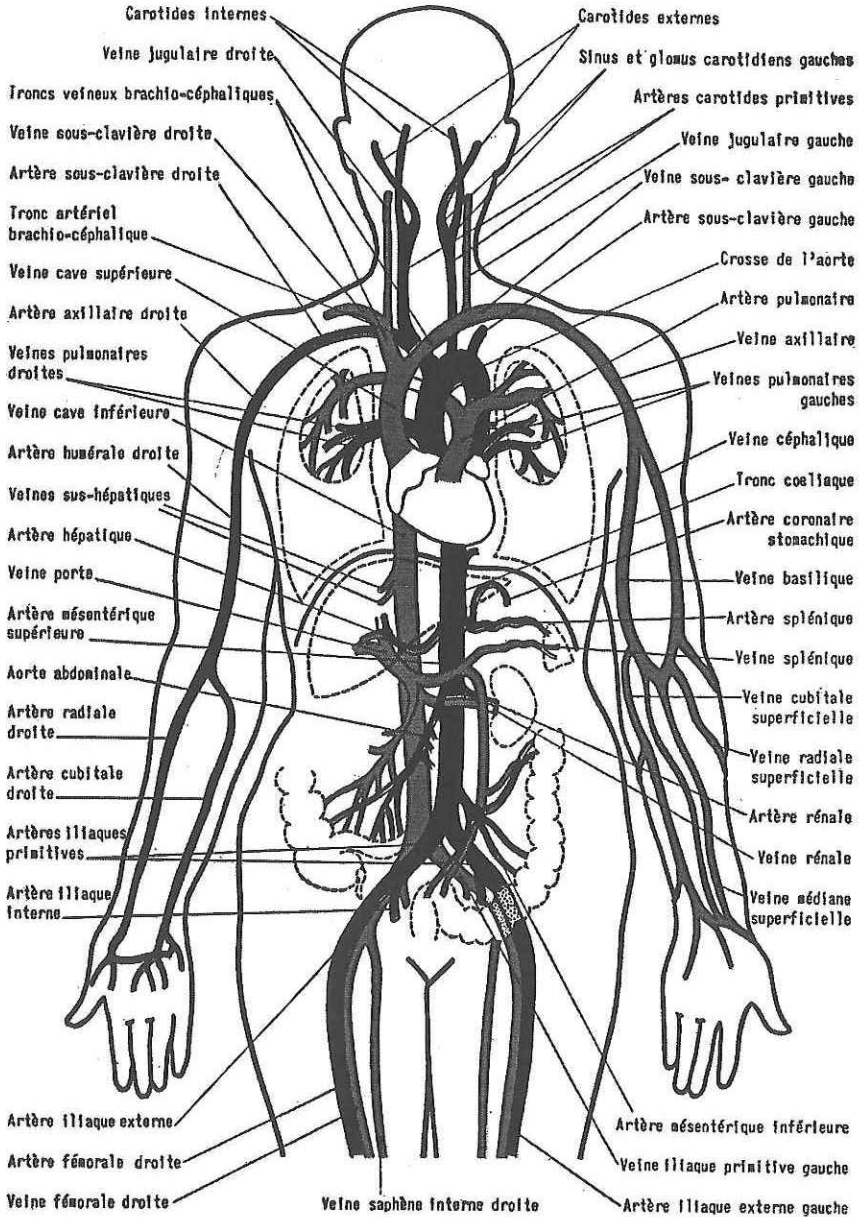
1. Anastomose du ganglion cervical (avec les nerfs crâniens)
2. Ganglion cervical moyen
3. Ganglion cervical inférieur
4. Nerfs cardiaques
5. Plexus cardiaque
6. Ganglions rachidiens
7. Ganglion semi-lunaire
8. Plexus solaire
9. Plexus mésentérique
10. Plexus hypogastrique
11. Plexus iliaque

# L'APPAREIL LYMPHATIQUE



1. Grande veine lymphatique
2. Veine sous-clavière droite
3. Veine cave supérieure
4. Lymphatiques abdominaux (chylifères)
5. Veine jugulaire gauche
6. Veine sous-clavière gauche
7. Ganglions de l'aisselle
8. Canal thoracique
9. Citerne de Pecquet
10. Ganglions de l'aîne

# LE SYSTÈME CIRCULATOIRE



**Deuxième partie:**

## **La polarité**



## Chapitre I

### DÉFINITION GÉNÉRALE DE LA POLARITÉ

La polarité est avant tout une technique du toucher ayant pour objectif l'harmonisation de l'énergie vitale du corps. Elle utilise les forces physiques, mentales et spirituelles de l'être humain. C'est un courant d'ordre électro-magnétique semblable à celui d'un aimant.

Pour rétablir un flot d'énergie ralenti ou bloqué, il suffit d'utiliser la technique de l'imposition des mains ou celle du toucher des pouces ou de deux doigts superposés en un même point, rejoignant l'autre pouce ou deux autres doigts superposés à des endroits spécifiques du corps humain.

Aussi longtemps que l'énergie est libre de circuler et que rien ne vient entraver son flot, tout va bien. Pour résumer, nous pourrions dire qu'une séance de polarité recanalise les forces magnétiques vitales du corps humain en les polarisant de manière à ce qu'elles retrouvent l'équilibre idéal.

Au cours des siècles et selon leur perception, les hommes donnèrent différents noms à la polarité. Connue depuis fort longtemps, certains l'appelaient la «Force-de-Vie», Jésus-Christ disait à son sujet qu'elle était «La Lumière». Des savants soviétiques, qui l'ont perçue dans les processus psychiques, la qualifient «d'énergie bioplasmique». Wilhelm Reich la nomme «orgone» tandis que les yogis d'Inde orientale l'identifient par les termes

«pran» ou «prana». Reichenback parlait de «force odique», Paracelse l'appelait «munia». Pour les Kahunas, elle est «mana»; pour les Chinois, «chi» ou «Ki». Les alchimistes ont pour leur part fait mention dans leur manuscrit du «fluide vital». Eeman la décrit comme la «force X», Bruner parle d' «énergie biocosmique». Quant à Hippocrate, il qualifia la polarité de «vis médica-trix naturae» ( force de vie naturelle). De nos jours, on entend parler de la polarité sous d'autres appellations telles que la «bio-énergie», l'«énergie cosmique», la «force vitale», l'«éther», et autres.\*

La polarité est donc une énergie douce, dirigée et contrôlée par les mains d'un donneur qui libère les «nœuds énergétiques» créés par des tensions physiques et émotionnelles.

### Le créateur de la polarité

Les études et la pratique du Dr Randolph Stone (1890-1984), l'ont amené à rassembler différentes techniques thérapeutiques à l'origine de la «polarité thérapeutique».

Le Dr Stone a étudié pratiquement toutes les façons naturelles de guérir, y compris la cranéologie et la neurologie. D'abord médecin, puis optométriste, naturopathe, chiropraticien, ostéopathe, acupuncteur, herboriste, réflexologue et massothérapeute, il s'adonna à la méditation et au yoga (travaillant surtout ce qui touchait la respiration et le développement des centres d'énergie appelés *chakras*). De plus, il suivit de nombreux cours post-universitaires axés sur les sciences médicales traditionnelles. Au cours de ces recherches, il redécouvrit l'ancien art sagyrique de guérir, tel qu'enseigné par le célèbre Paracelsus Van Hohenheim qui, à l'époque, l'avait lui-même appris des Arabes.

Afin de parfaire sa formation, il effectua de nombreux voyages à travers le monde. Par la suite, le docteur Stone fonda une école

---

(\*) Note de l'auteur: je ne me propose pas ici de donner un cours complet sur la polarité, mon but étant surtout de faire une présentation de cette technique utilisant l'énergie douce. Il existe, par contre, de nombreuses écoles à travers le monde qui traitent de la polarité tant sur les plans théoriques que pratiques.

à Chicago aux États-Unis où il enseigna la synthèse de toutes ses connaissances.\*

## La séance de polarité et ses effets

Une séance de polarité a pour objectif l'harmonisation de l'énergie vitale du corps et y parvient grâce à une technique qui se pratique en douceur. Quand le champ électro-magnétique du corps (l'aura) est équilibré, le système nerveux est détendu. Les muscles, contrôlés par les nerfs, reprennent alors leur position normale (comme le font de même les os et le squelette).

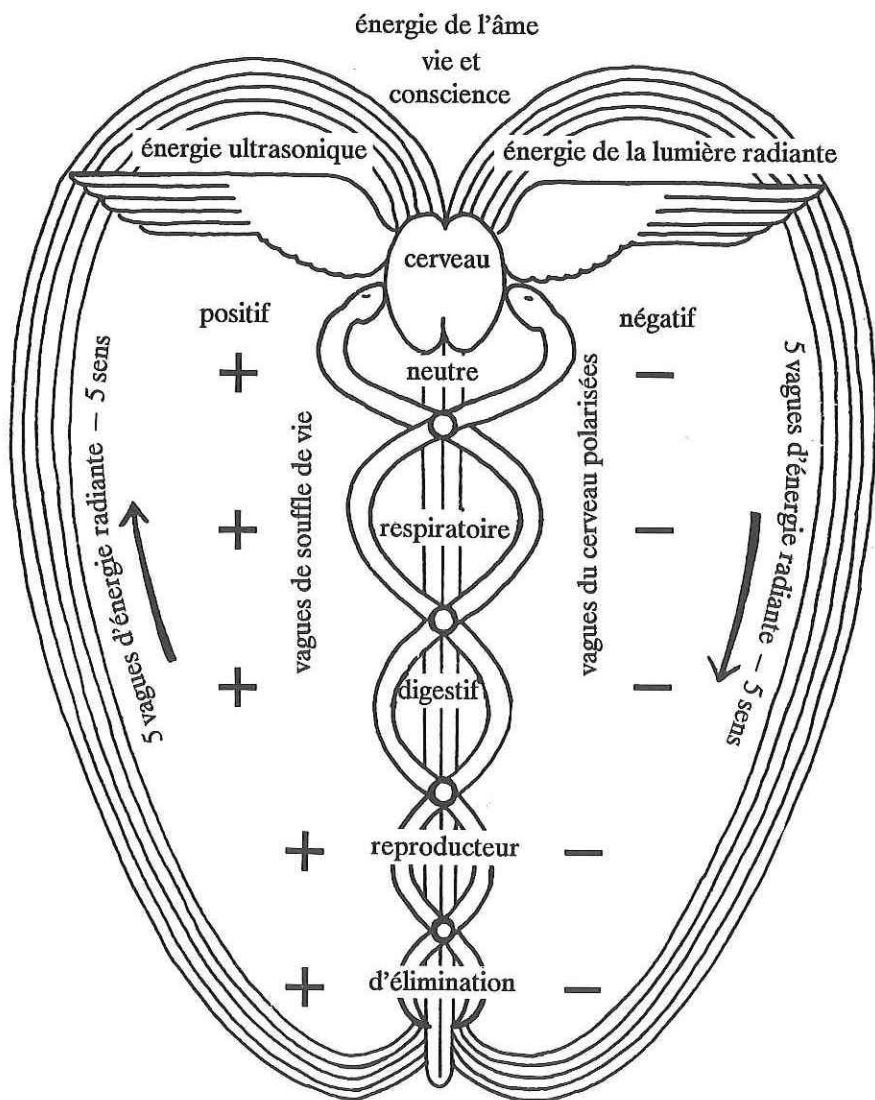
La polarité agit directement sur l'énergie et permet à celui qui se livre à des séances régulières de retrouver une harmonie globale. Comme toute thérapie, la technique de la polarité permet à l'énergie vitale de circuler en toute harmonie dans les corps physique, éthérique et psychique de l'être humain.

## Les cinq niveaux d'énergie du corps humain

- *Énergie moléculaire*: se fait par les mitochondries. Cette production chimique donne l'énergie à la cellule.
- *Énergie électrique*: est transmise aux muscles par le système nerveux.
- *Énergie chimique*: c'est la balance électrolytique produite par la décomposition chimique due au courant électrique.
- *Énergie électromagnétique*: produite par l'interaction du courant électrique et du champ magnétique.
- *Énergie émotionnelle*: joie, colère, dépression.

(\*) Richard GORDON, «La Polarité», Les Éditions du Soleil, p. 16.

## DIAGRAMME PSYCHO-PHYSIOLOGIQUE ANCIEN ET MODERNE DE POLARITÉ



L'énergie est intelligente. Le but de l'énergie est de maintenir et de régénérer la vie.

«La faiblesse de la force c'est de ne croire qu'à la force.»

Paul Valéry

## Le courant

Le courant part de la main droite pour se rendre à la main gauche. Plus la pression est forte, plus l'énergie circule. Lorsque les deux pôles — positif et négatif — d'un aimant sont rapprochés, un courant d'attraction se produit entre eux. Le courant voyage donc entre les deux mains du donneur(se) lors d'une séance de polarité.

## L'énergie

À ses débuts, la personne qui donne une séance de polarité doit se remémorer quelques petits «trucs» : l'énergie de la main droite *donne*, tandis que celle de la main gauche *reçoit*. La tête a une charge *positive*, les pieds, une charge *négative*, le côté droit du corps, une charge *positive*, le gauche, *négative* et les mains, une charge *neutre*. Les mains ont une charge neutre du fait que les doigts, pris individuellement, ont leur propre polarité. Il faut cependant noter que la somme de ces polarités égale zéro, c'est pourquoi nous pouvons dire que la main, dans son ensemble a une charge neutre.

## Les pressions

**Pour les enfants:** pression faible

**Pour les personnes âgées:** pression prudente

**Pour les malades:** travail léger

**Pour ceux atteints de pathologies aiguës:** pression douce

**Pour les maladies chroniques:** pression forte

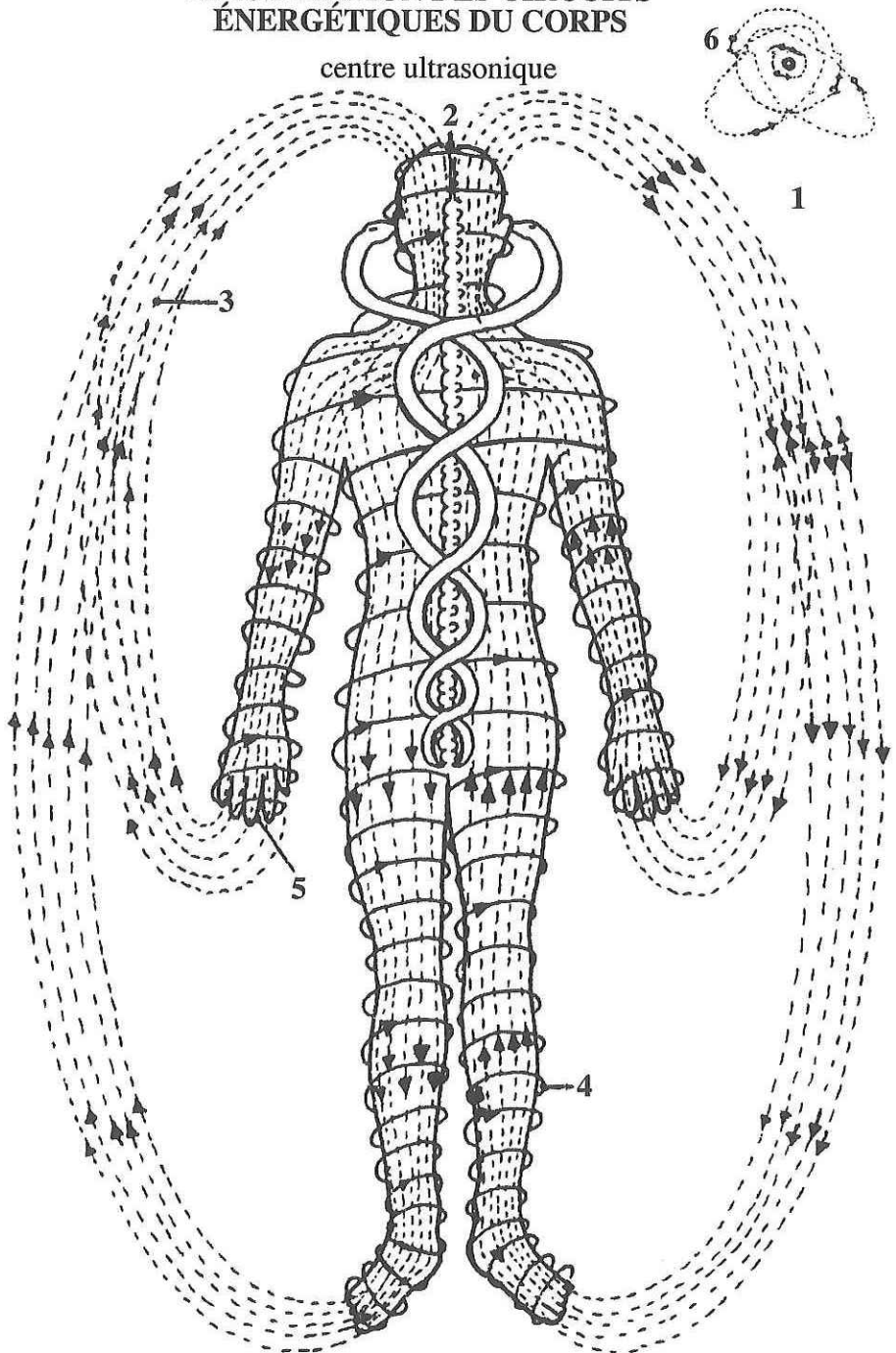
Il n'y a jamais d'effet négatif lié à la polarité. Si la polarité est réussie, il s'ensuit un effet bénéfique.

Il existe deux principaux problèmes en polarité: soit l'énergie est suffisante mais il y a blocage; soit l'énergie circule, mais elle est insuffisante.

Diagramme n°2

ILLUSTRATION DES CIRCUITS  
ÉNERGÉTIQUES DU CORPS

centre ultrasonique



1 La polarité des ondes cervicales s'inverse au centre de chaque champ ovale où les courants s'entrecroisent permettant ainsi à l'intensité vibratoire des courants de descendre tout en changeant la nature de sa fonction dans chaque centre ou champ.

2 L'énergie ultrasonique forme le sixième ventricule du cerveau et l'épine dorsale. Cette énergie est à l'origine de la *ligne primitive* et du *chordomésoblaste* présents au stade embryonnaire.

La fine ligne blanche que l'on aperçoit au cœur du noyau central est le courant ultrasonique de l'âme. Ce courant d'énergie essentiel construit et nourrit tous les autres. Il circule à travers le 6<sup>e</sup> ventricule du cerveau et la moelle épinière quand ils sont tirés du modèle mental de son champ énergétique. Ce chakra semble le centre d'attraction et d'émanation de tous les courants allant du cerveau aux extrémités. Il constitue la force de gravité interne et les lignes de force de l'énergie individuelle, distincte de la force de gravité terrestre. Cela constitue la base réelle d'une thérapie individuelle.

3 Les lignes verticales pointillées représentent les ondes électro-magnétiques qui circulent à travers les fibres musculaires longitudinales du corps. Elles leur donnent leur tonus et maintiennent le corps à la verticale, position qui oppose ainsi une plus grande résistance à la force gravitationnelle terrestre.



- 4 C'est en vagues elliptiques que l'énergie électro-magnétique attire toute particule en son centre de polarité. Cette action prime sur celle de la gravité terrestre, car elle la neutralise grâce aux mouvements musculaires produits par les impulsions énergétiques. C'est en ligne droite que la force de gravité terrestre attire toute particule vers son centre avec une vitesse égale au carré de la distance.

Ces lignes concentriques et horizontales que nous voyons sur l'illustration autour du corps représentent les courants continus électro-magnétiques qui donnent le tonus aux fibres circulaires des muscles. Elles correspondent aux courants présents dans l'atmosphère et qui circulent d'est en ouest.

- 5 En réalité, les mains devraient être dessinées de manière à ce que la paume apparaisse sur le dessus. Mais pour rendre l'illustration plus claire, nous avons préféré dessiner les 5 courants passant à travers les doigts.
- 6 Un atome de carbone et ses 6 électrons gravitant autour d'un noyau lourd formé de 6 unités élémentaires chargées positivement.

La circulation énergétique du champ électromagnétique du corps humain se divise de la façon suivante:

- De bas en haut à gauche et de haut en bas à droite.
- 5 zones proportionnées de chaque côté du corps, correspondant aux doigts et aux orteils.
- La tête est l'intelligence centrale du corps.
- Les pieds reçoivent l'énergie de la tête.

## Les trois phases

En polarité, il y a trois phases à observer. Une phase d'ouverture où l'on apaise l'énergie et détend le corps surtout dans le cas où le receveur semble nerveux; on peut ainsi réduire son niveau de tension, et le traiter adéquatement. Une phase intermédiaire où l'on applique la thérapie ou le traitement approprié et une phase de fermeture.

### 1<sup>ère</sup> phase

- ouverture: énergie fixe

### 2<sup>e</sup> phase

- intermédiaire: médiane, énergie mobile

### 3<sup>e</sup> phase

- fermeture: énergie fixe

Les pieds ont une polarité négative. Les mains, quant à elles, possèdent une polarité neutre. La tête et le tronc, eux, sont positifs.

## Manières de procéder lors d'une séance

- *négatif à neutre*: pieds et mains
- *neutre à positif*: mains et corps
- *point correspondant à la même hauteur*. Par exemple, si nous touchons un point situé au milieu du bras, nous devrions du même coup toucher le point correspondant au milieu de la cuisse.

## Durabilité de la polarité (effet dans le temps)

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| ● <i>court</i>     | quelques heures |
| ● <i>moyen</i>     | quelques jours  |
| ● <i>long</i>      | quelques mois   |
| ● <i>très long</i> | plusieurs mois  |

Le temps requis pour donner une séance de polarité est d'environ 45 minutes.

Au début, lorsqu'une personne reçoit une séance d'équilibrage de la polarité, elle devrait répéter l'expérience plusieurs fois par semaine (2 à 3 séances par semaine). Avec le temps et selon son mode de vie (environnement social, alimentation, habitudes de vie), les séances peuvent s'estomper à 1 par mois ou moins. Règle générale, rendu à ce stade, la moyenne recommandée est de 1 par mois.

### La polarité des phalanges et des doigts

Cette partie constitue un supplément à une séance normale en polarité. Elle sert principalement à renforcer votre signe zodiacal. Libre à vous de l'utiliser!

<i>1<sup>ères</sup></i> phalanges:	+	cardinales	
<i>2<sup>èmes</sup></i> phalanges:	0	neutres	fixes
<i>3<sup>èmes</sup></i> phalanges:	-	négatives	mutables

Les doigts de la main possèdent trois phalanges, sauf le pouce qui en a deux.

*Prenons comme exemple l'index:*

La première phalange a une charge positive (+);

La deuxième phalange a une charge neutre (0);

La troisième phalange a une charge négative (-).

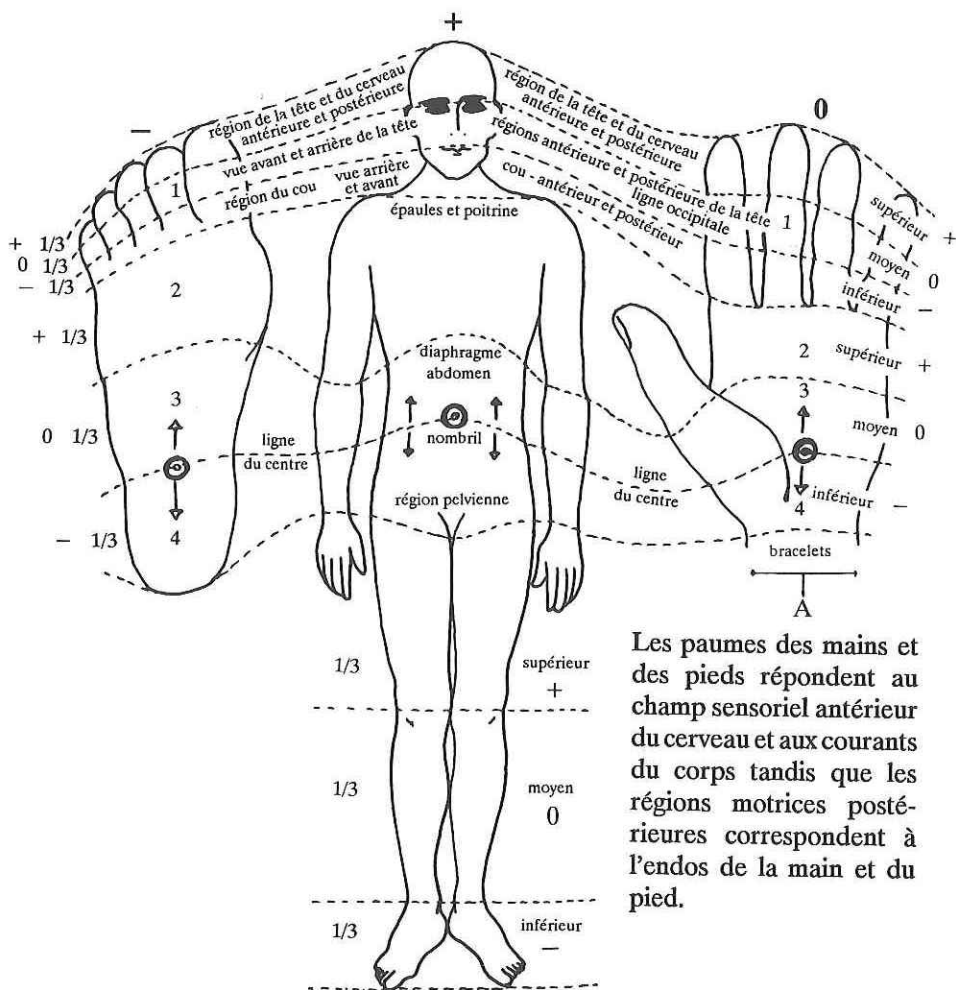
### Polarité propre à chaque doigt

<i>le pouce:</i>	neutre	0
<i>l'index:</i>	négatif	-
<i>le majeur:</i>	positif	+
<i>l'annulaire:</i>	négatif	-
<i>l'auriculaire:</i>	positif	+

# DIAGRAMME DES RÉGIONS DU CORPS ET DE L'EMPLACEMENT SPÉCIFIQUE DES COURANTS ÉNERGÉTIQUES

Pôles + positif, 0 neutre et - négatif par zone et leur emplacement spécifique permettant de poser un diagnostic et pouvant servir d'outil thérapeutique.

La zone supérieure contrôle la région inférieure. Celle-ci réagit en renvoyant le flot d'énergie.



Les paumes des mains et des pieds répondent au champ sensoriel antérieur du cerveau et aux courants du corps tandis que les régions motrices postérieures correspondent à l'endos de la main et du pied.

(\*) Richard Gordon. «La Polarité». Les Éditions Soleil, p. 85.

Si nous découvrons dans une zone un point plus sensible, c'est toute la zone qui devra être traitée, comme le montre l'illustration. Pour procurer un effet thérapeutique et comme nous avons affaire à un courant ininterrompu d'énergie, il faudra exercer une pression sur ce point spécifique ou effectuer des manipulations sur la zone affectée.

Un point plus sensible qu'un autre dans une zone spécifique indique un blocage ou nœud énergétique.

Ce schéma montre qu'en polarité les structures anatomiques sont interreliées. Pourtant ces structures ne constituent qu'une infime partie du système des courants énergétiques du corps humain. Il existe aussi des courants électromagnétiques musculaires qui circulent du haut vers le bas inversement à la tension réflexe qui s'exerce du bas vers le haut.

Les neuf zones marquées 1/3 ne sont pas de grandeur égale, mais elles ont exactement la même relation les unes avec les autres. Elles correspondent aux 9 ouvertures du corps qui permettent le passage de l'énergie.

Lorsque nous situons ces zones de courants positifs, négatifs ou neutres présents dans chaque région, nous avons là un moyen intéressant pour poser un diagnostic et rétablir une interruption du courant.

Tout tissu qui est en état continuel de contraction ou au contraire sans tonus révèle un blocage de l'énergie dans le circuit conducteur ou dans le mode ininterrompu du flot énergétique.

Il existe un diagramme des interrelations anatomiques des zones correspondant aux pôles positif, négatif ou neutre du corps. Son existence est déterminée par le développement embryonnaire et la position adoptée par l'enfant dans le sein de sa mère.



## Chapitre II

### INITIATION À LA POLARITÉ

(Généralités)

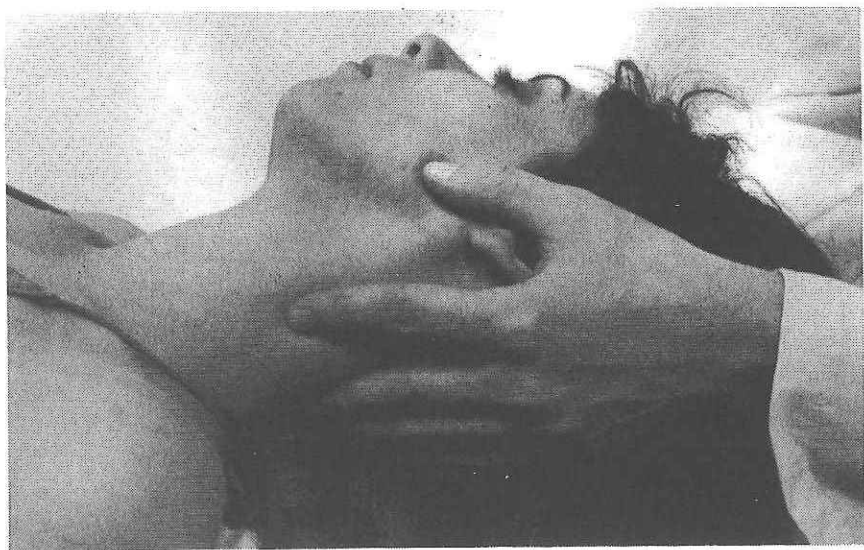
#### Phase d'ouverture

##### *A. Berceau du crâne*

Le majeur, l'annulaire et l'auriculaire des deux mains, disposés en forme de berceau encerclent l'occiput . Les index sont placés bilatéralement le long du cou, les pouces, disposés sur les articulations de la mâchoire de chaque côté de la tête.

*Durée:*

-Léger contact de 1 à 5 minutes.

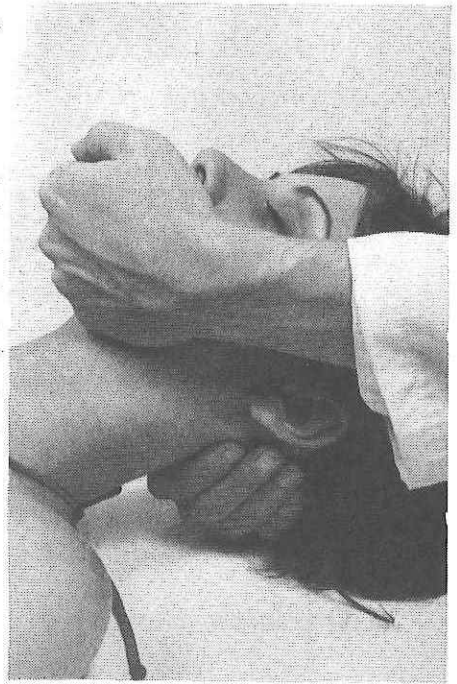


A

### *B. Traction du crâne*

Placer la main droite sous la base de l'occiput, la main gauche sous le menton; la traction du crâne se fait à l'inspiration du receveur et le relâchement, à l'expiration. Le donneur devra donc respecter le rythme de respiration de la personne qui reçoit le traitement. Ensuite, placez la main gauche sur le front avec le pouce sur la fontanelle antérieure.

*Durée:*  
- 1 minute



B



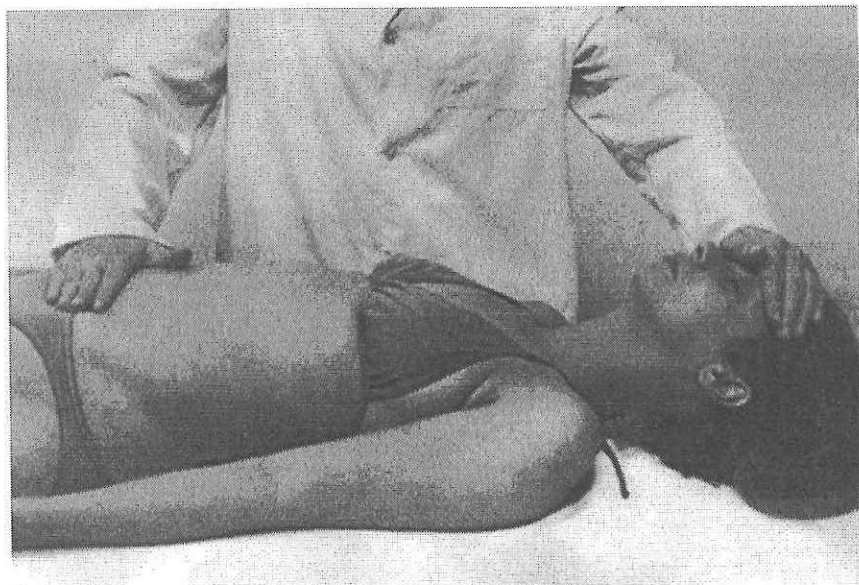
### C. *Front et abdomen*

Placer la paume de la main droite sur l'abdomen, près du pubis, la main gauche sur le front.

#### *Durée:*

- Léger bercement fait de la main droite, tenir de 1 à 5 minutes.

Note: Ce mouvement est idéal pour endormir les enfants nerveux. Laissez l'enfant s'adapter au mouvement *front et abdomen*, il vous demandera certainement de le refaire.



**Remarque:** Sentir relativement bien le pouls énergétique au cours de chaque technique. Maintenir la position de 1 à 5 minutes. Le secret d'une polarité réussie: sentir le pouls.

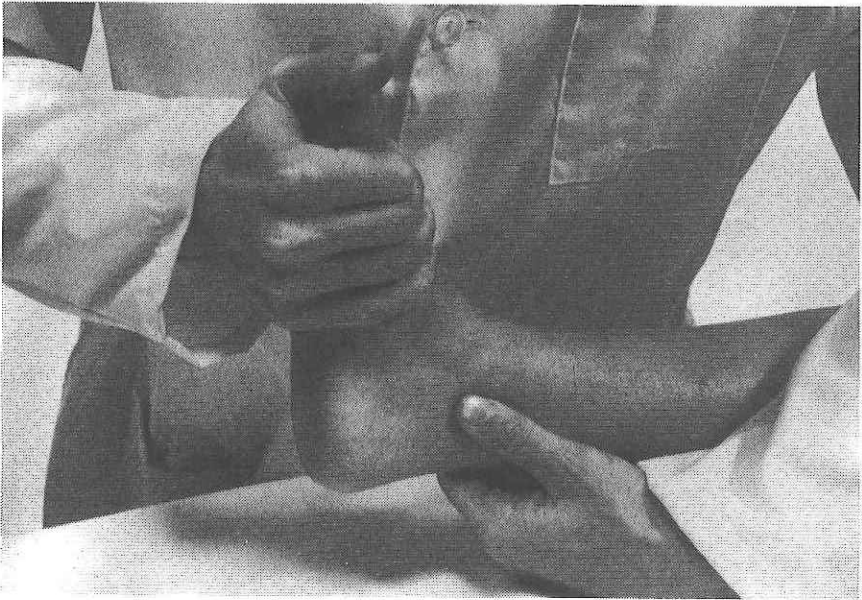
## Phase intermédiaire: les pieds

Commencer par la jambe la plus longue ou la moins tendue en premier.

### *A. À l'intérieur du talon:*

Fléchir le pied vers la tête, chercher un point douloureux sous l'os médian de la cheville.

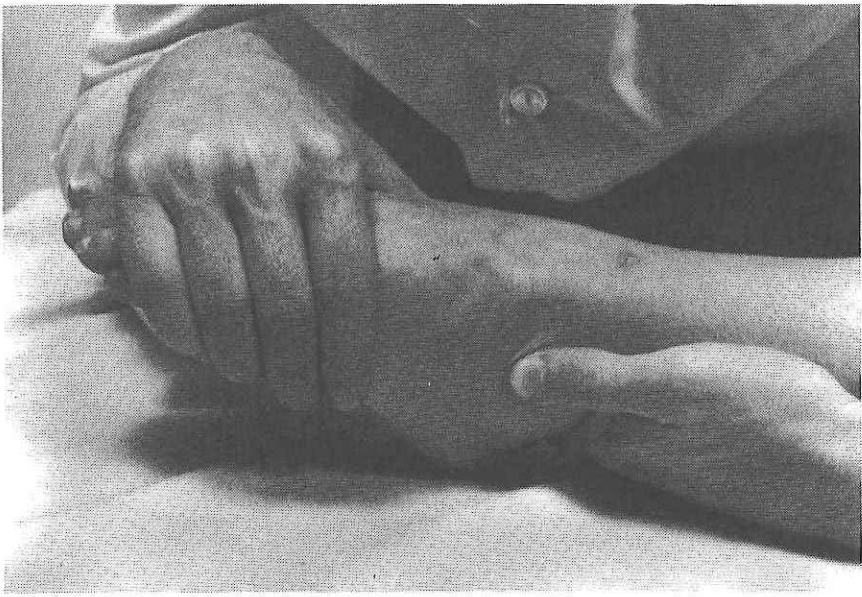
*Durée:*  
- 1 minute.



### *B. À l'extérieur du talon:*

Fléchir le pied dans le sens contraire, chercher un point douloureux sous et légèrement derrière l'os de la cheville.

*Durée:*  
- 1 minute.

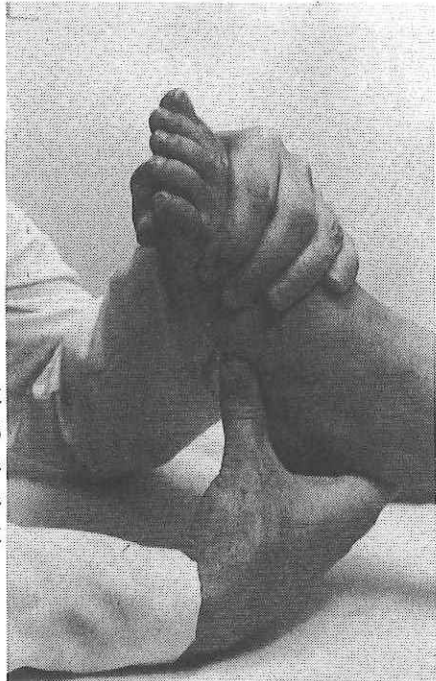


*C. L'os cuboïde:*

Le pouce entre en contact avec le cuboïde en même temps que la main soutient et stabilise le talon. L'autre main pousse le pied vers l'extérieur exerçant une pression sur le cuboïde.

*Durée:*

- 1 minute

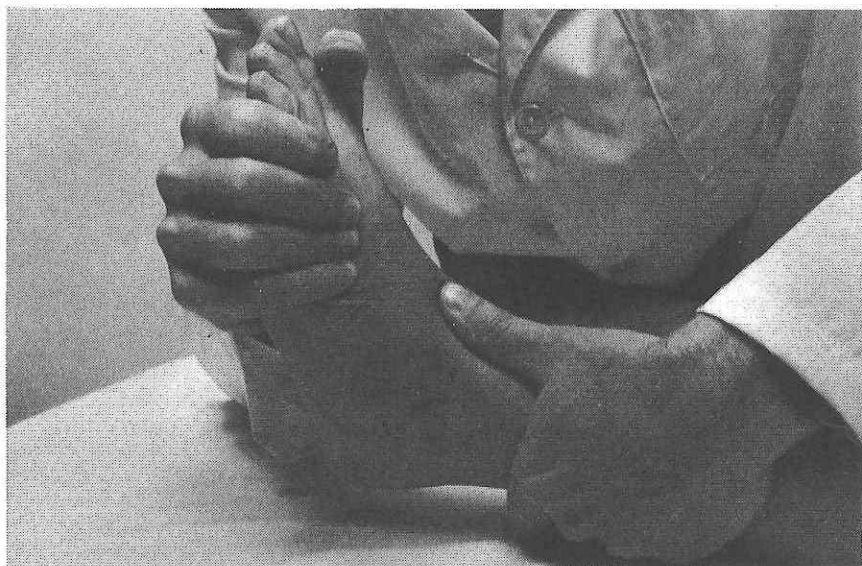


#### *D. Articulation de la cheville:*

Travailler d'une main avec le pouce le long de l'articulation de la cheville, tandis que l'autre main exécute sur le pied un mouvement de rotation dans le sens contraire de la pression du pouce. Changer de main à mi-chemin si nécessaire.

*Durée:*

- 1 minute

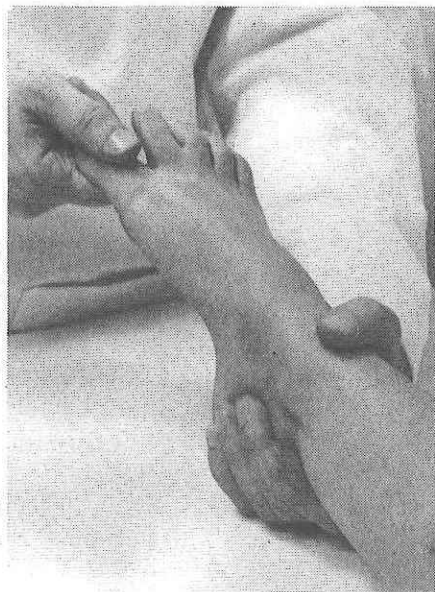


#### *E. Étirement des orteils:*

Faire une traction vibratoire douce à modérée menant au craquement de l'articulation ou jusqu'à ce que l'on sente un relâchement de la tension.

*Durée:*

- Gros orteil: 1 minute; les autres orteils: de 6 à 10 secondes.



### *F. Points de tension:*

Travailler tous les points de tension sur un pied, puis passer à l'autre.

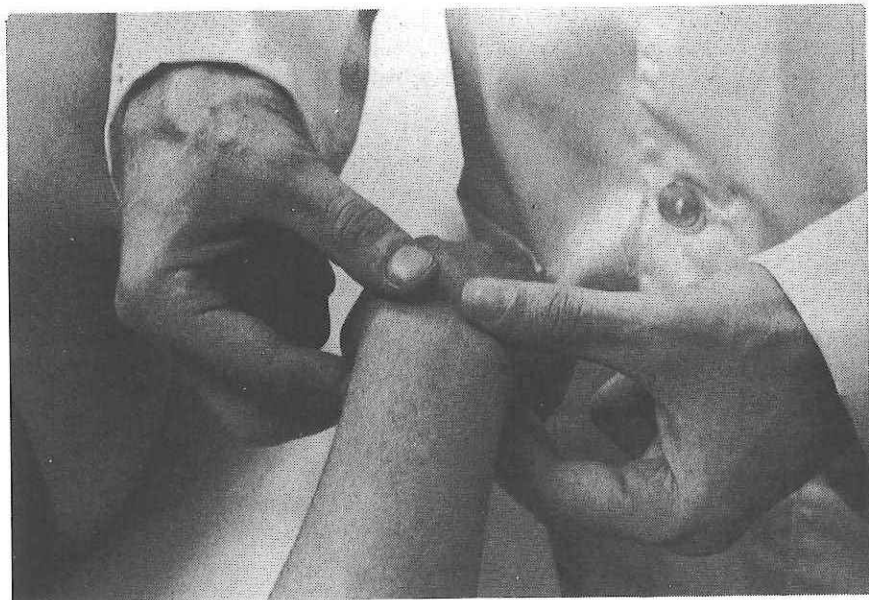
## **Phase intermédiaire: les bras et le torse**

### *A. Articulation du poignet:*

Commencez à travailler du même côté que dans la phase précédente. Les deux pouces seront placés ensemble sur le dessus du poignet, les index et majeurs, dessous. Faites bouger l'articulation du poignet de haut en bas.

#### *Durée:*

- 1 minute.



### *B. Coude et pouce:*

Prendre le pouce de la personne traitée et chercher au centre de l'éminence thénar du doigt un point douloureux avec votre propre pouce.

Relier à un point sur l'avant-bras juste un peu plus bas que le coude (à une distance de  $1/4$  à  $1/3$  de la largeur de l'avant-bras en partant du torse).

Alterner la stimulation (pression).

*Durée:*

- 1 à 5 minutes.



### *C. Étirement des doigts:*

Synchroniser l'étirement de chaque doigt avec une poussée de l'autre main vers la tête sur le poignet, l'avant-bras et le biceps.

*Durée:*

- 1 minute.



#### *D. Coude et abdomen:*

Le pouce est placé sur le tendon du biceps, l'autre main, ouverte, entre en contact avec le diaphragme qu'elle soulève délicatement en diagonale vers l'épaule opposée.

Synchroniser avec la respiration.

*Durée:*

- 1 minute.



#### *E. Diaphragme et clavicule:*

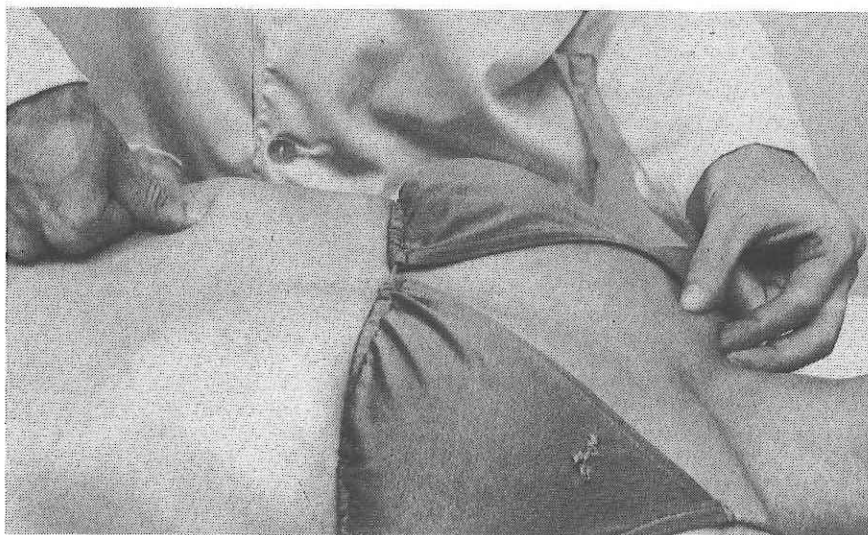
Le pouce ou les doigts sont pointés vers la tête sur le diaphragme, l'autre main est placée sur le haut et le bas de la clavicule.

- *Inspiration:* les mains s'éloignent
- *Expiration:* les mains se rapprochent

-Travailler par zones longitudinales et en respectant le rythme respiratoire de la personne polarisée.

*Durée:*

- 1 minute

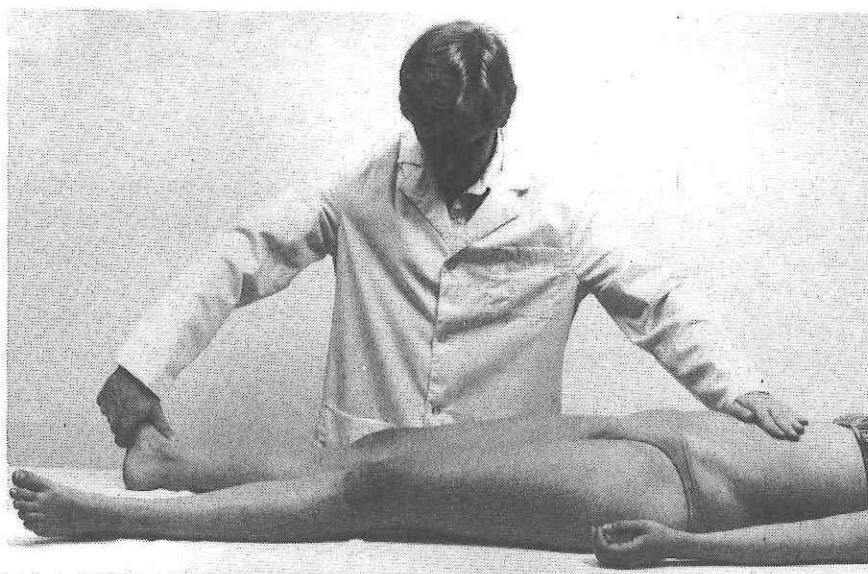


*F. Cheville et diaphragme:*

La main inférieure sur le coup-de-pied (les doigts encerclant l'arche du pied), le pouce sur le dessus de la cheville, fléchir et étendre le pied pendant que l'autre main polarise légèrement le diaphragme et la région du plexus solaire.

*Durée:*

- 1 à 5 minutes.



### *G. Diaphragme et cou:*

La main inférieure est posée légèrement sur le diaphragme et la région du plexus solaire. La main supérieure masse doucement les fibres musculaires latéro-postérieures du cou.

*Durée:*

- 1 à 2 minutes.



### *H. Autre côté du corps:*

Exécuter les mêmes mouvements (de A à G) mais de l'autre côté du corps.

Note: Pour un travail spécifique, d'autres manipulations (voir plus loin) peuvent être insérées à cette étape, si on le désire. Ces manipulations constituent une phase intermédiaire adaptée aux besoins de chacun.

*A. Diagonales du crâne:*

Tourner la tête à 45°; en se servant du majeur, chercher la cavité occipitale du côté opposé. L'autre main polarise la tempe et le front, le pouce posé sur la fontanelle antérieure. Tourner la tête de l'autre côté et faire l'autre diagonale.

*Durée:*

- 1 à 5 minutes.



*B. Balancement du cou et du front:*

La paume de la main droite supporte la tête, les doigts sont disposés bilatéralement le long du cou. Le petit doigt et l'index de la main gauche sont placés sur l'éminence frontale, l'annulaire et le majeur contactent bilatéralement l'espace entre les sourcils, le pouce est placé sur la fontanelle antérieure.

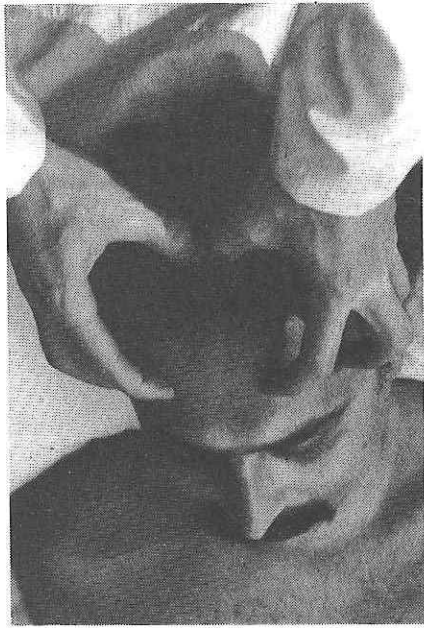
*Durée:*

- 1 à 5 minutes.



*C. Balancement subtil:*

Les pouces des deux mains sont posés ensemble sur la fontanelle antérieure, les autres doigts sont disposés en éventail sur le front et les côtés du crâne.



*Durée:*

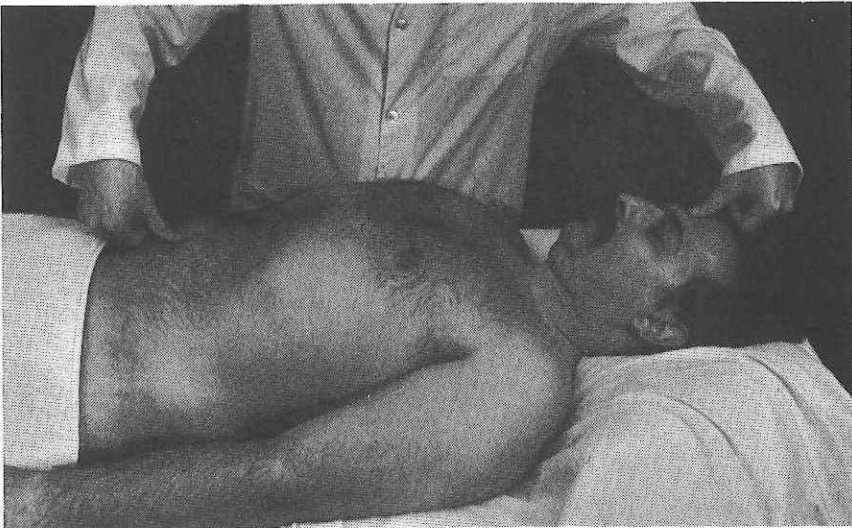
- 1 à 5 minutes.

*D. 3<sup>e</sup> œil et nombril:*

Du côté droit de la personne polarisée, le pouce est placé dans le creux du nombril (léger contact) et l'autre pouce touche le 3<sup>e</sup> œil.

*Durée:*

- 1 à 5 minutes.



Note: Il peut arriver que la personne polarisée voie défiler un fantastique rayon de couleur dans son appareil visuel interne.

Relâche toute trace de tension corporelle et parfois provoque le sommeil.

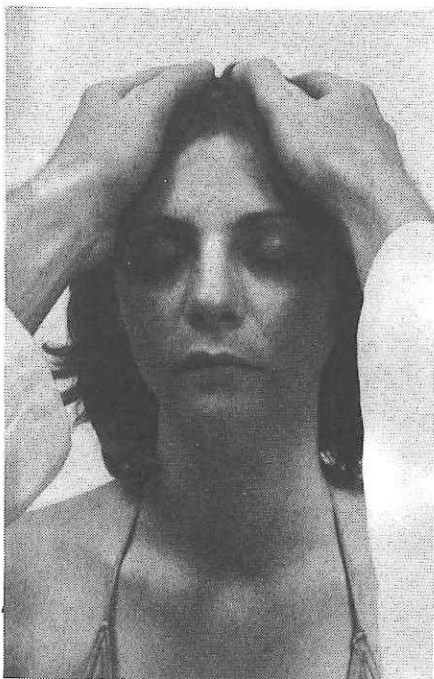
La personne qui polarise se doit d'être calme pendant cette manipulation.

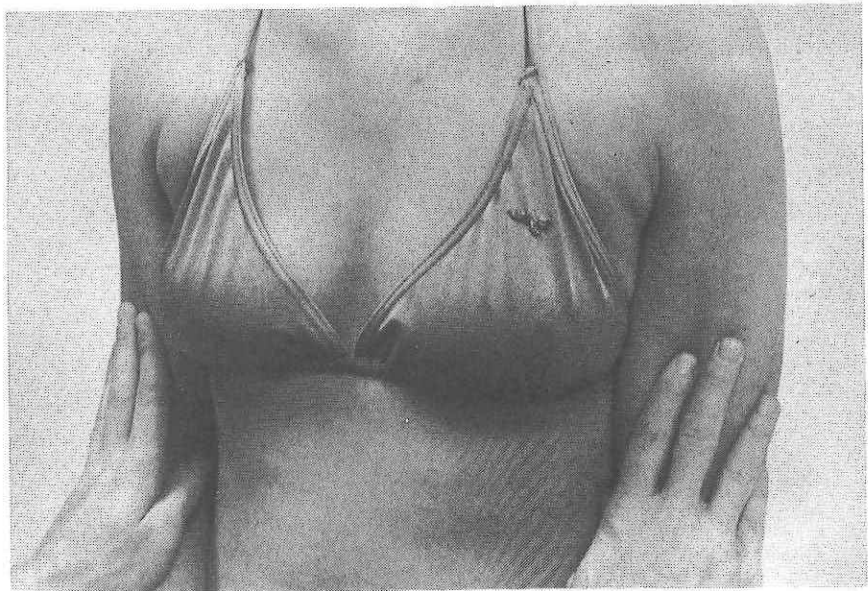
#### *E. Effacement:*

À l'arrière de la personne polarisée, les mains se croisent aux épaules, descendent le long du torse et se recroisent au sacrum. À l'avant de la personne polarisée, les mains descendent des épaules, le long des bras et des mains (des jambes et des pieds aussi, si on le désire).

Note: Après un moment de recueillement, la personne qui a donné le traitement peut laver ses mains à l'eau froide (pour enlever l'énergie statique) ou prendre une douche.

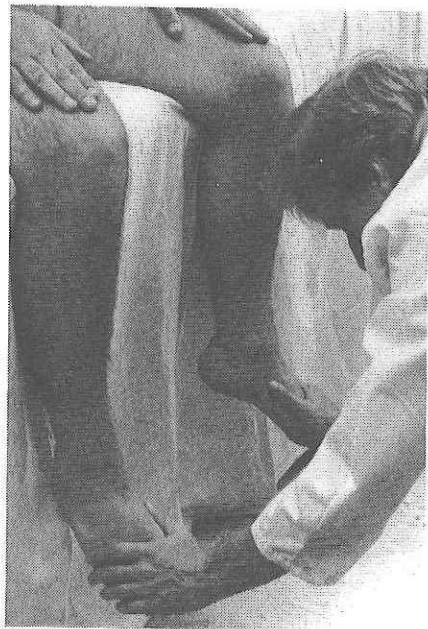
A





C





E



## Chapitre III

### LES ÉLÉMENTS

Pour celui qui donne un équilibrage en polarité, il est bon qu'il connaisse certaines notions concernant les éléments. Chaque signe zodiacal possède son propre élément. Il en est de même pour les chakras.\* Chaque élément a son propre équilibre ou déséquilibre dans le temps; certains sont courts (ils se calculent en heures) tandis que d'autres sont longs (ils se calculent en jours).

#### Les éléments et leur équilibre

<i>Air</i> :	déséquilibre vite - rééquilibre facilement
<i>Feu</i> :	déséquilibre vite - rééquilibre lentement
<i>Eau</i> :	déséquilibre lentement - rééquilibre lentement
<i>Terre</i> :	déséquilibre très lentement - rééquilibre très lentement

#### Les éléments et leur déséquilibre

1- déséquilibre d'un élément :	maladie aiguë
2- déséquilibre de deux éléments:	maladie chronique
3- déséquilibre de trois éléments:	menace à la vie
4- déséquilibre de quatre éléments:	la mort
5- élément neutre :	l'éther

(\*) Voir p. 201 dans le présent volume.

## Les éléments et les douze signes du zodiaque

**1. Air:** a un rapport avec la respiration et l'oxygénation; il constitue le premier élément à appliquer en équilibre énergétique.

### Signes zodiacaux en correspondance:

*Gémeaux:* gouverne les épaules, les poumons, les bras, les coudes, les mains et la région située sous l'épaule vers le cœur.

*Balance:* gouverne les reins, la vessie, la région lombaire. C'est un type qui a besoin d'air.

*Verseau:* gouverne les chevilles et les jambes.

**2. Feu:** a un rapport avec la vitalité, la chaleur, le plexus solaire, le hara, l'intelligence, la colère; c'est l'élément relié à la vie.

### Signes zodiacaux en correspondance:

*Bélier:* concerne le courage, le feu dans l'air, l'intelligence pure; il gouverne la tête, le cerveau, la face et les yeux.

*Lion:* concerne les maux de dos. Cet signe zodiacal est situé au nombril et gouverne le cœur et la circulation sanguine. C'est le Feu qui réchauffe.

*Sagittaire:* gouverne les cuisses (muscles du mouvement), les hanches et les nerfs. Symbolisé par l'Archer, c'est le Feu qui couve, l'Aventurier.

**3. Eau:** concerne les émotions.

**Signes zodiacaux en correspondance:**

*Cancer:* gouverne l'estomac, la cage thoracique et la poitrine.

*Scorpion:* gouverne les organes génitaux, le gros intestin, le nez, pubis, les fesses; c'est l'intelligence raisonnée.

*Poissons:* gouverne les pieds, le système lymphatique; plus sujet à prendre des drogues et de l'alcool. A un physique mutable.

**4. Terre:** Structure, muscles squelettiques.

**Signes zodiacaux en correspondance:**

*Taureau:* gouverne le cou, la gorge et le larynx, le cervelet, la bouche et les oreilles.

*Capricorne:* a un rapport avec Saturne (le temps ...); gouverne les os, les genoux, les dents et la peau.

*Vierge:* gouverne l'abdomen, les intestins, le foie et le système nerveux. Signe d'intelligence et de mutabilité.

Tous les signes ont leur valeur propre et il n'y en a pas un qui est meilleur que les autres.

**Correspondance entre les éléments et les doigts de la main**

L'Éther :	le pouce
L'Air :	l'index
Le Feu :	le majeur
L'Eau :	l'annulaire
La Terre :	l'auriculaire

Les doigts de la main reçoivent chacun un flux d'énergie représenté par un élément. Sauf pour le pouce qui est représenté par l'élément de l'éther, les quatre autres doigts de la main possèdent un élément respectif et représentent les douze signes du zodiaque. Il en est de même pour les orteils.

## Correspondances astrologiques entre les doigts,

### les orteils et les éléments

#### A. Air: Index et 1<sup>er</sup> orteil (après le gros orteil)

Gémeaux	-	1 <sup>ère</sup> phalangette
Balance	-	2 <sup>e</sup> phalange
Verseau	-	3 <sup>e</sup> phalange

#### B. Feu: Majeur et 2<sup>e</sup> orteil

Bélier	-	1 <sup>ère</sup> phalangette
Lion	-	2 <sup>e</sup> phalange
Sagittaire	-	3 <sup>e</sup> phalange

#### C. Eau: Annulaire et 3<sup>e</sup> orteil

Cancer		1 <sup>ère</sup> phalangette
Scorpion		2 <sup>e</sup> phalange
Poissons		3 <sup>e</sup> phalange

#### D. Terre: Auriculaire et petit orteil

Taureau	-	1 <sup>ère</sup> phalangette
Capricorne	-	2 <sup>e</sup> phalange
Vierge	-	3 <sup>e</sup> phalange

**Note:** Polariser les jointures qui correspondent au même côté de la main ou du pied.

**Optionnel:** Polariser la main et le pied en diagonale pour renforcer le signe du zodiaque.

**Optionnel:** pratiquer la respiration de l'élément à appliquer.

## Respiration en fonction des éléments\*

**Terre** : inspirer par le nez (la terre entre), expirer par le nez.

**Eau** : inspirer par le nez (penser à une fontaine), expirer par la bouche.

**Feu** : inspirer par la bouche (plexus solaire, quelquefois on peut voir comme une lumière ou penser à une lumière), expirer par le nez.

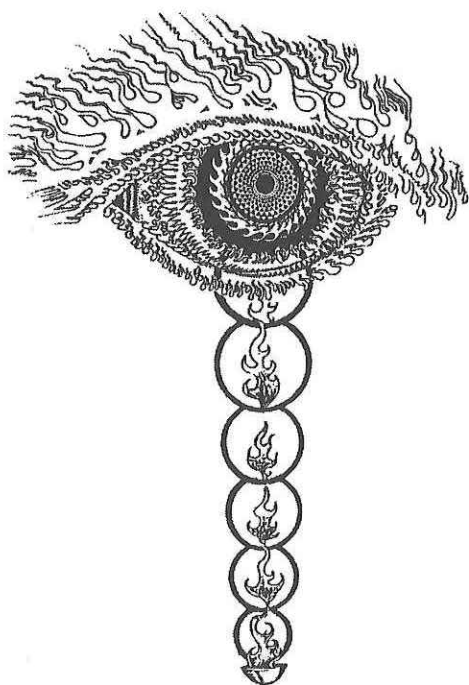
**Air** : inspirer par la bouche (on s'imagine respirer l'espace), expirer par la bouche.

**Éther** : inspirer par le nez et la bouche, expirer par le nez et la bouche.

Ces techniques de respiration ne sont pas nécessaires mais pour ceux qui les utiliseront lors d'une séance de polarité, elles renforceront l'élément à polariser.

---

(\*) Pour avoir plus de détails concernant la théorie de la respiration des sons et des couleurs, veuillez consulter l'ouvrage de Madeleine TURGEON, «La réflexologie du cerveau pour visuels et auditifs». Les Éditions de Mortagne, Boucherville, 1988.



Kundalini est la conscience de base et tous la possède. La seule différence entre un «voyant» et une personne ordinaire c'est que Kundalini est latente dans l'un et manifeste dans l'autre. Elle est présente de la première conscience du chakra du bas aux plus hautes sphères des centres énergétiques supérieurs (dites psychiques) dans l'être humain. Combien de jeunes gens ont ressenti une sensation brûlante à la base de la colonne lorsqu'ils sont devenus sexuellement éveillés et frustrés par le manque d'une union ? Dans les temps anciens, on enseignait en Inde une science permettant de développer la conscience et de maîtriser ces forces. On commençait avec le centre le plus bas appelé «chakra muladhara», puis, peu à peu, l'énergie était élevée au centre de la conscience, entre les deux yeux c'est à dire «ajna chakra»: le lien entre les mondes matériel et spirituel. L'arbre de Noël est le système nerveux. C'est l'authentique symbole de l'arbre de Noël, l'arbre éternel avec son fruit le cerveau. Il est le symbole de l'illumination (la fonction de la glande pinéale) le donateur de vie est le père Noël qui descend par la cheminée (la colonne vertébrale) et apporte les cadeaux vitaux au feu du foyer (le principe génératif). Sans ces cadeaux, l'homme ou la femme ne pourrait survivre.

## Chapitre IV

### LES SEPT CHAKRAS

Nous avons vu tout d'abord ce qu'était la théorie et la pratique générales de la polarité. Nous avons abordé ensuite la théorie des éléments toujours en rapport avec la polarité. Voyons maintenant la relation qui existe entre ces éléments et les centres d'énergie appelés CHAKRAS. Ces centres stimulent la connaissance et permettent au corps de s'harmoniser avec ses différentes parties physiques et subtiles. En polarité, il est nécessaire de travailler avec eux pour rétablir le courant énergétique de chaque personne afin d'améliorer ou de régénérer ses fonctions vitales.

#### Qu'est-ce qu'un chakra ?

C'est une structure énergétique ressemblant à une roue et au centre de laquelle circulent les rayons cosmiques.

#### Les sept chakras

**Mulâdhâra (Terre):** c'est la racine des autres chakras.

- Il sert à la formation des structures du corps (squelette) et à l'élimination (urine-anus).

- *Problèmes reliés à ce chakra:* goutte, arthrite, etc.
- *Psychologie:* touche l'aspect terre à terre, stable, lié à la survie terrestre.
- *Anatomie:* vessie, côlon, gouverné par la Terre.
- *Excès de terre:* stagnation (dans le temps), rigidité.
- *Soulagement de l'arthrite:* Parafango (boue volcanique), acupuncture.
- *Carence de terre:* instabilité émotionnelle et physique.

**Swâdhishtâna (Eau):** responsable des liquides et des stagnations (exception faite du sang-feu).

- *Psychologie:* a un rapport avec les pouvoirs de la vie. Touche les émotions les plus profondes, les plus impalpables

- *Anatomie:* a un rapport avec les reins, les tissus conjonctifs et la lymphe.

**Manipûra (Feu):** Se trouve au plexus solaire.

- *Psychologie:* vivacité d'esprit, personne alerte

- *Régulation:* 1<sup>er</sup> corps, métabolisme.

- *Anatomie:* touche le foie et le système digestif (vitalité des systèmes et vitalité mentale), vivacité des yeux.

Si les émotions circulent bien, le feu est paisible, il n'y a pas d'agression. S'il y a un excès de feu c'est la colère.

**Anâhata (Air):** chakra du cœur.

- Qualité de mouvement, expression, générosité, amour.

- *Systèmes qu'il gouverne:* le système nerveux et le système respiratoire.

- *Psychologie:* expansivité, rayonnement, vue globale.

**Vissuddha (Éther):** chakra de la gorge qui représente l'espace, la source des autres éléments qui, éventuellement, y retournent.

*l'Éther:* équilibre les maladies mentales et s'exprime dans un don qu'est la télépathie.

*Le but de l'Éther:* l'accomplissement, la réalisation de soi.

**Ajnâ:** c'est le 3<sup>e</sup> œil, les qualités de transcendance, l'être intérieur, la spiritualité.

**Sahasrâra:** c'est le chakra de la couronne, le lotus aux mille pétales, le lieu des connaissances universelles, la divinité.

## DIAGRAMME DES COURANTS DE PRANA PRÉSENTS DANS LE CORPS HUMAIN ET DU FONCTIONNEMENT PRIMAIRE DES CHAKRAS OU CENTRES GIRATOIRES D'ÉNERGIE

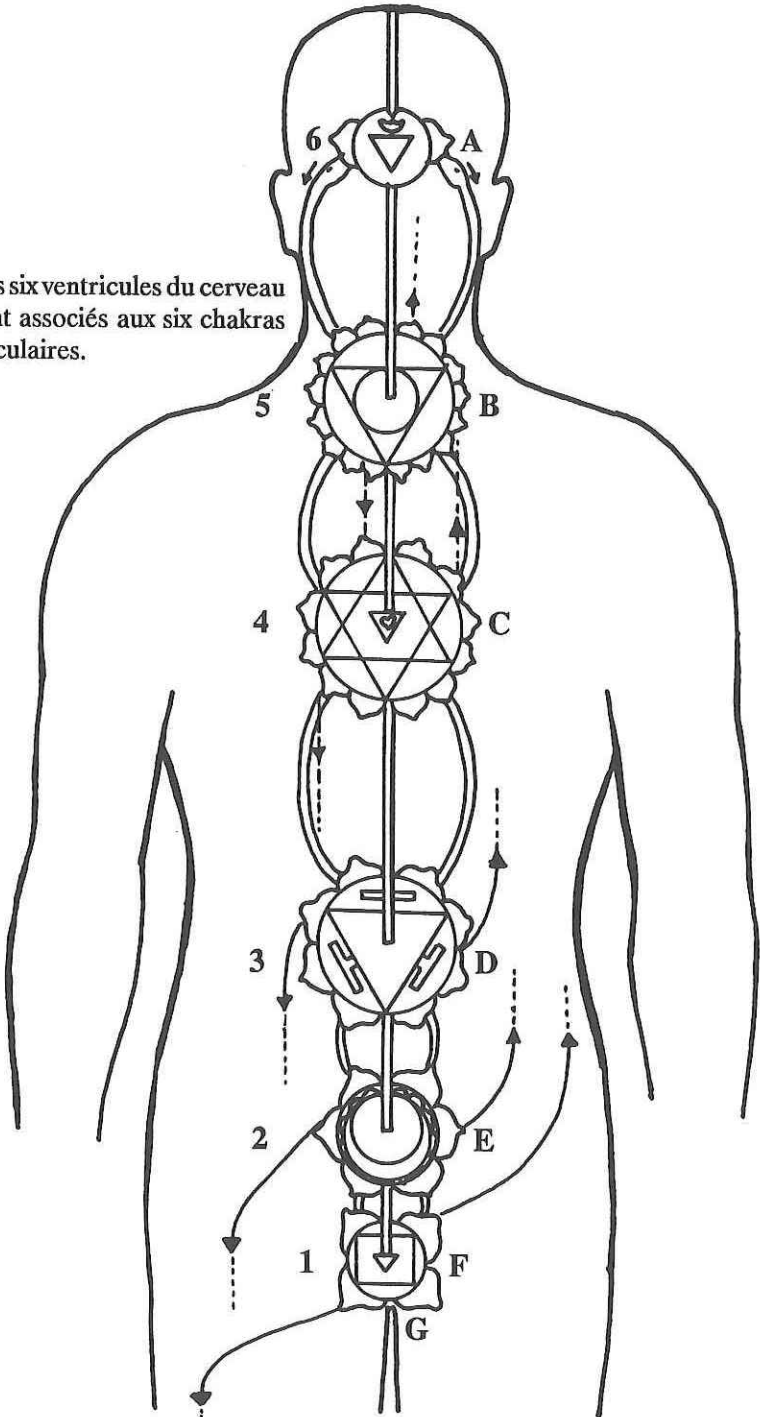
Les phénomènes psychiques et le développement d'un sens particulier sont obtenus par la stimulation d'un chakra qui concentre l'énergie transmise par le cerveau sur sa fonction particulière. Pour s'orienter et assurer leur sécurité, les animaux dépendent de l'acuité d'un sens particulier.

Ces lignes d'énergie sont purement fonctionnelles et physiologiques. Elles représentent les 5 courants moteurs sensoriels qui, partant des chakras, traversent le corps, pour rejoindre chaque doigt des pieds et des mains. Ces zones sont utilisées dans les cas graves, lors d'une séance où sont traités les noeuds énergétiques ou les dysfonctions des cinq sens.

La ligne centrale qui traverse le corps représente le lieu de passage de l'énergie ultrasonique, sorte de courant de vie principal formant la quintessence de l'être. Elle circule à travers les six ventricules du cerveau et l'épine dorsale. Elle comprend, à partir du cerveau, cinq centres successifs qui se spécialisent dans les fonctions naturelles comme la locomotion, les fonctions vitales et la préservation de l'espèce. Ces centres appelés les cinq champs éthériques en ellipses représentent le cœur énergétique des plus infimes particules de matière que sont les *chakras* ou *lotus*. Comme ils tournent vers la droite à partir de l'arrière, chacun de ces cinq centres émet une onde spécifique d'énergie vibratoire qui circule comme un courant électro-magnétique vers chaque doigt ou orteil. C'est de cette manière que les organes sensoriels et les cinq sens moteurs sont créés et fonctionnent dans le corps.

# Diagramme n°4:

Les six ventricules du cerveau sont associés aux six chakras circulaires.

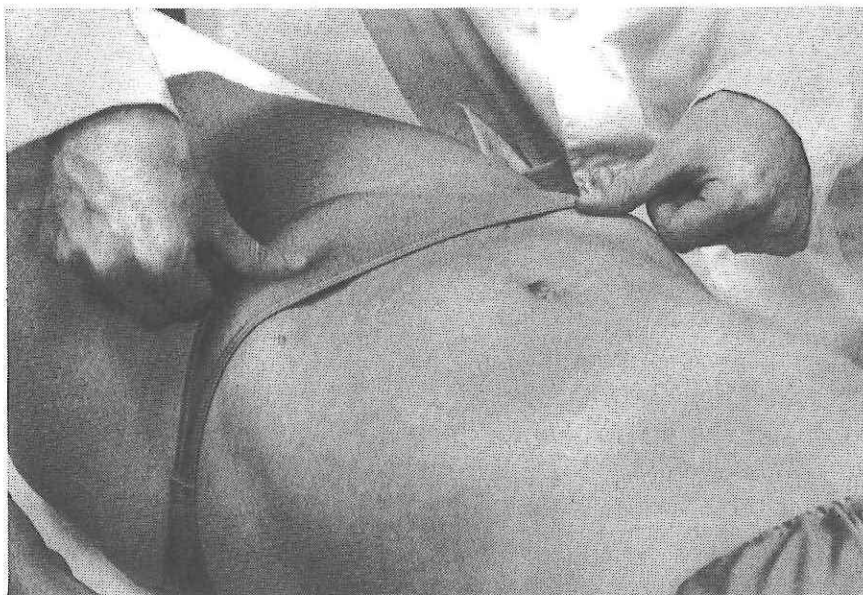


- A** Le chakra aux deux pétales, situé dans la partie antérieure de la tête, représente le siège de la conscience au niveau du cerveau. Il émet un courant double qui progresse en spirale, polarisant et dépolarisant chaque centre des 5 champs éthériques.
- B** le centre éthérique  
la parole, l'ouïe  
et la gorge
- C** le centre de l'air  
la respiration  
la circulation  
les poumons  
le cœur
- D** le centre du feu  
la digestion  
l'estomac  
les intestins
- E** le centre de l'eau  
fonction reproductrice  
le comportement émotionnel  
les organes génitaux  
les sécrétions glandulaires
- F** le centre de la terre  
élimination  
le rectum  
la vessie
- G** symbole du swastika  
ou «pétales de lotus»  
dans le corps

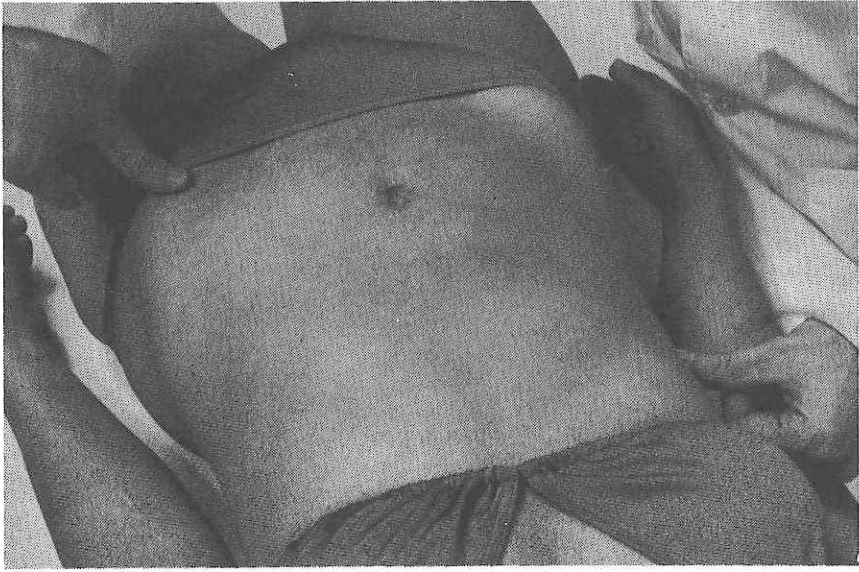
## Séance utilisant le système des chakras

**1. Cavités ovales:** Polariser en diagonale au travers d'une ou de plusieurs cavités que vous retrouverez ci-après en ne faisant qu'une pression très légère.

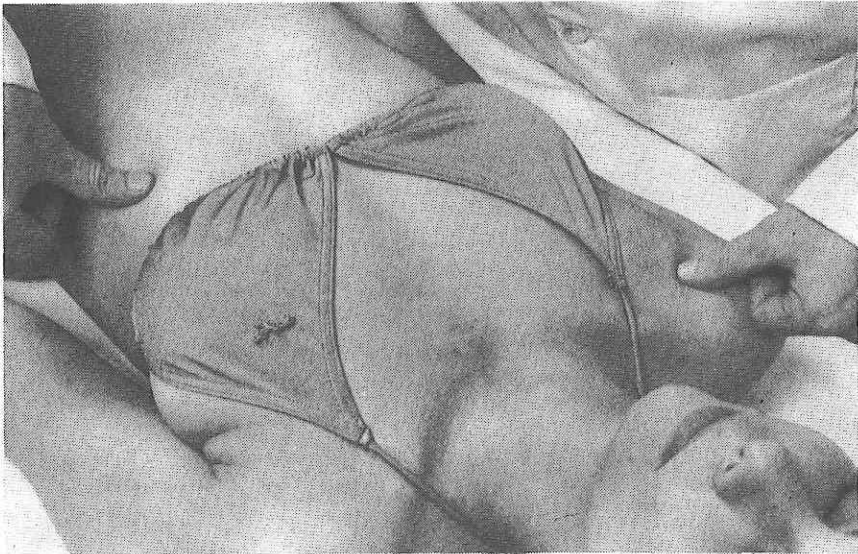
*A. Eau:* De la partie supérieure latérale du pubis à la fosse iliaque opposée (une des cavités ovales). Faire un côté puis changer les mains de place et polariser l'autre côté du chakra (une autre cavité ovale).



**B. Terre:** De l'os latéral de la hanche (ilion) à la 11<sup>e</sup> côte en passant par le nombril. Faire les deux côtés.



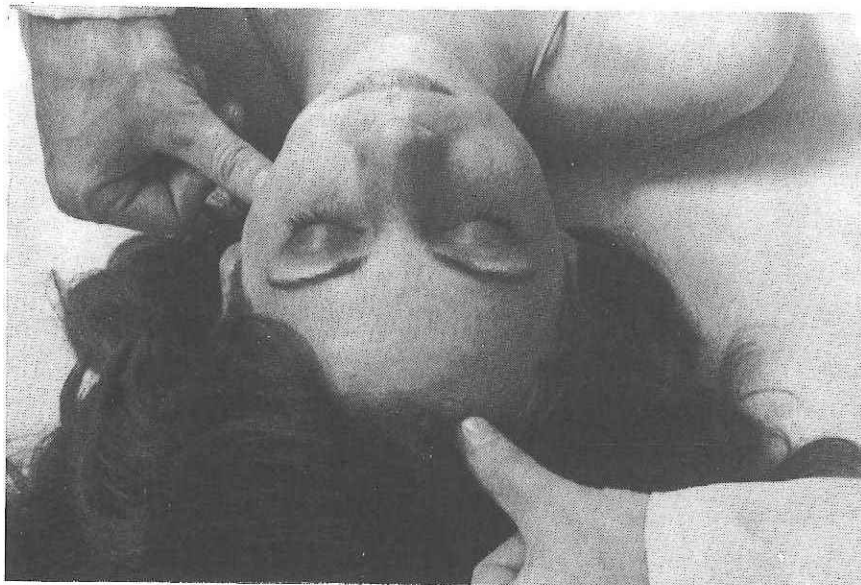
**C. Air:** De la 10<sup>e</sup> côte à la fosse glénoïde (épaule) en passant par le sternum. Polariser les deux côtés.



*D. Éther:* De l'angle supérieur de la clavicule au canal de l'oreille opposée. Polariser les deux côtés du chakra.



*E. Feu:* De l'articulation de la mâchoire au côté opposé du crâne près de la ligne des cheveux. Polariser les deux côtés du chakra.

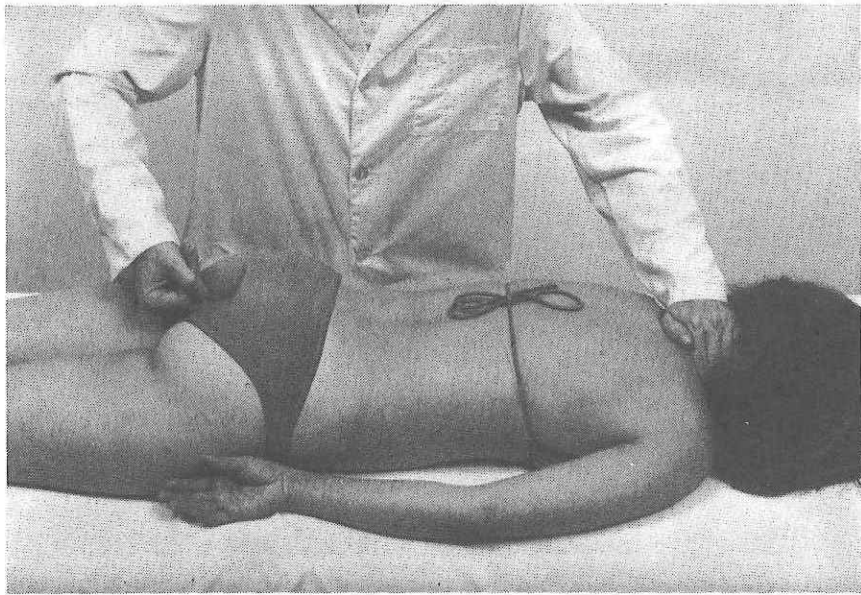


**2. Équilibrage des chakras:** la personne qui équilibre se place à la gauche de celle qui est couchée sur le ventre.

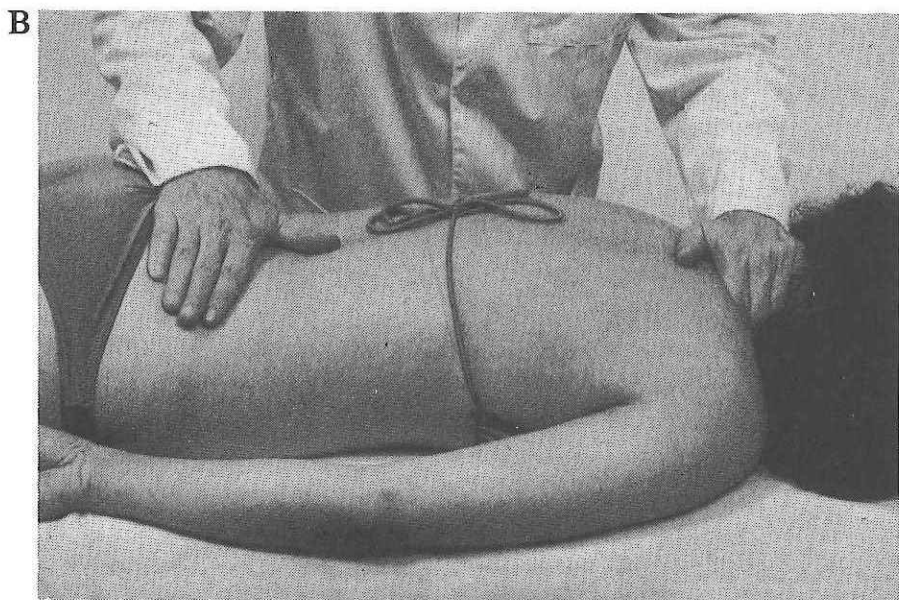
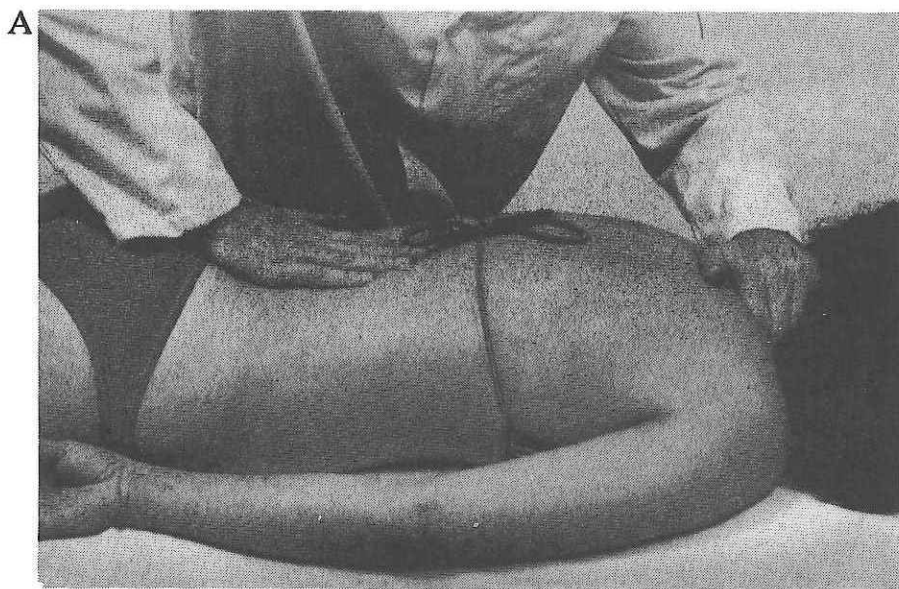
*A.* La main gauche est légèrement posée sur l'occiput et les premières vertèbres cervicales (afin de polariser le chakra de la gorge).

*B.* La main droite met en mouvement chacun des (4) chakras inférieurs à tour de rôle:

*Terre:* La paume de la main est tournée vers le ciel, le majeur est posé sur le coccyx et donne une légère vibration en direction de la tête.

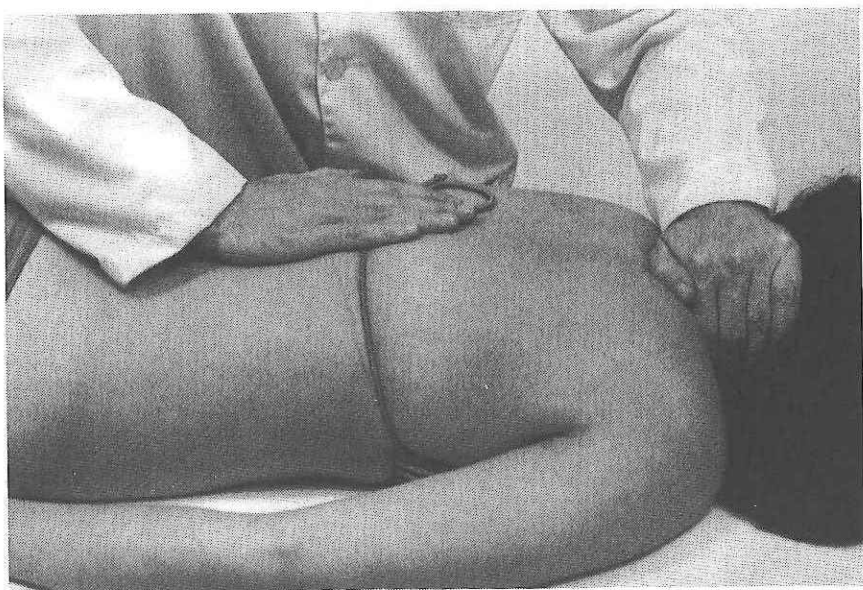


*Eau:* La paume de la main est tournée vers le corps et disposée sur la 2<sup>e</sup> vertèbre sacrée, les doigts sont placés en direction de la tête. Tourner la main à 90° dans le sens des aiguilles d'une montre et donner une légère vibration d'un côté à l'autre.



*Feu*: On effectue la même manipulation que pour le chakra précédent, mais derrière le plexus solaire.

A



B



*Air:* Refaire la même manipulation, mais cette fois-ci sur la 5<sup>e</sup> vertèbre dorsale.

A



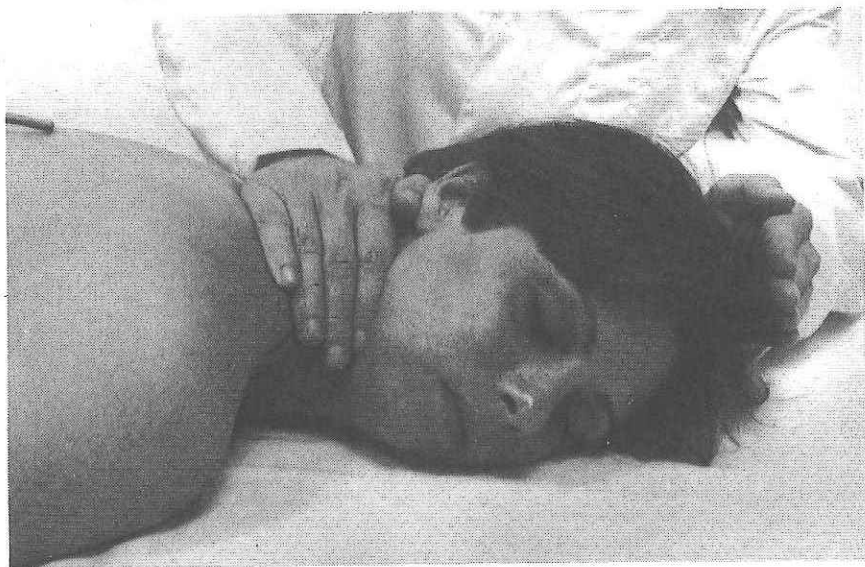
B



C. La main droite prend la place de la main gauche, sur l'occiput et les premières vertèbres cervicales, le pouce de la main gauche est posé sur le 3<sup>e</sup> œil.



D. La main gauche est déposée sur le dessus de la tête (sans toucher - voir le toucher bioplasmique dans la section consacrée au massage).



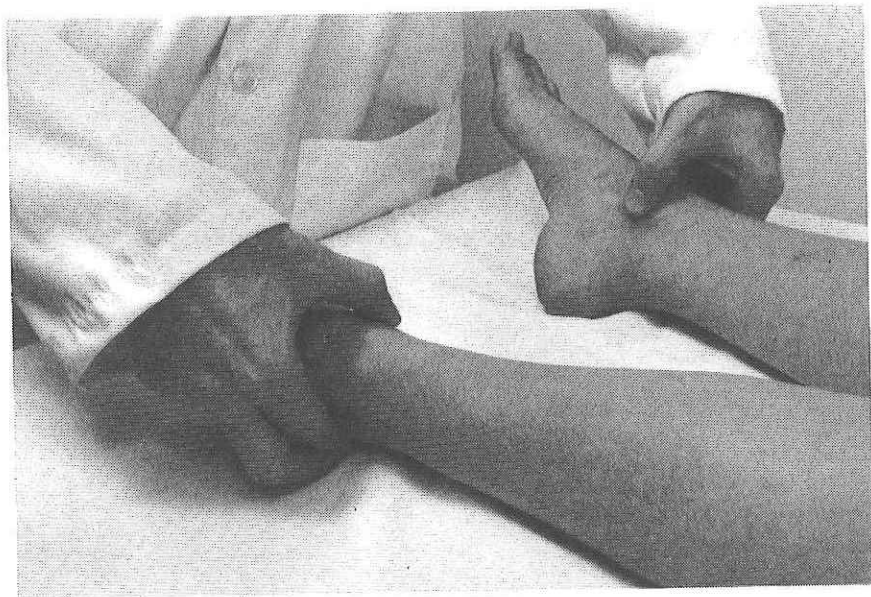


## Chapitre V

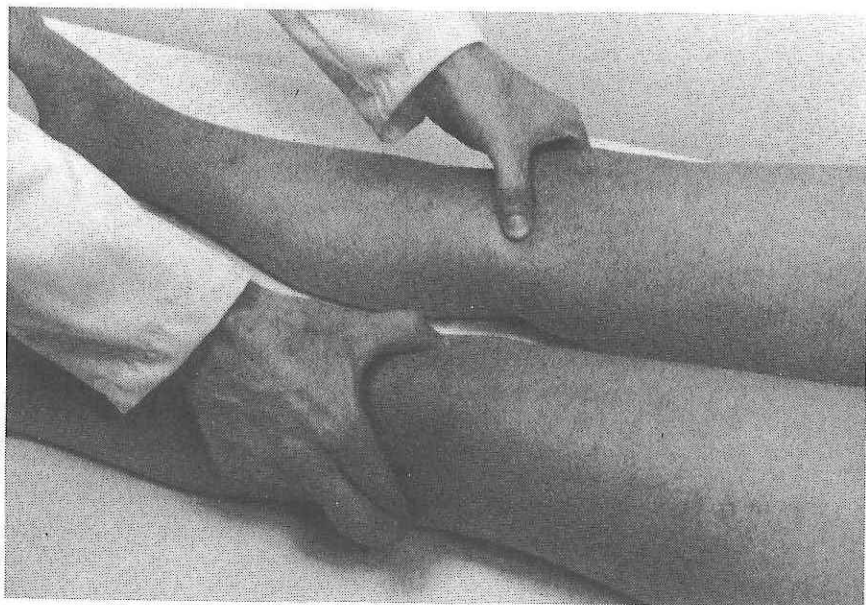
### L'ÉTHÉR

Les articulations sont des points d'énergie neutre. Elles expriment aussi les mouvements dans l'espace par la flexion et l'extension. La séance de manipulations pour l'éther emploie les cinq articulations majeures:

#### a. Cheville



*b. Genou*



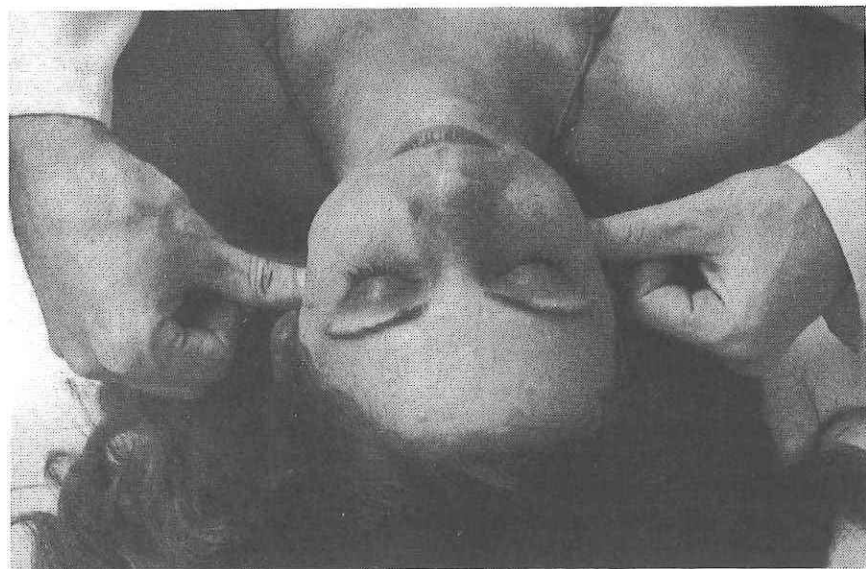
*c. Hanche*



d. Épaule



e. Articulation de la mâchoire



Il faut effectuer une pression très légère.

Note: On peut toutefois compléter le traitement par la respiration de l'élément (optionnel).

La durée de cette polarité est de 30 à 45 minutes. Sentez bien le pouls aux articulations mentionnées.



## Chapitre VI

### DIVERS

#### Hypertension et hypotension

*Hypertation:* Faire des passes magnétiques de la tête aux pieds (3 fois). Bioplasma (voir pasge 25).

*Hypotension:* Faire des passes magnétiques des pieds à la tête, (3 fois). Bioplasma (voir page 25).

L'acupuncture est une médecine douce qui contribue à localiser des points d'énergie (méridiens, vaisseaux) avec une précision telle que le rétablissement de la circulation énergétique est assuré par le «médium» mes aiguilles.

Pas besoin d'y croire pour que ça agisse.

#### La motivation

«Le succès d'un individu est proportionnel à son désir et à sa motivation de réussir. Vous avez sûrement entendu l'histoire du bourdon. Elle raconte que ce dernier cessera de voler la journée où il apprendra que ses ailes sont trop minces et trop étroites pour le soulever.

Le corps a un pouvoir extraordinaire que la science commence à découvrir, à étudier et à comprendre. Des actes incroyables sont accomplis chaque jour par des personnes qui en apparence en sont incapables. Le corps est comme un iceberg: ses possibi-

lités sont apparentes à 10% et latentes à 90%. Il a déjà été dit: «Si vous aviez la foi, vous déplaceriez des montagnes.» Si chacun de nous avait confiance en l'Intelligence et en l'Énergie qui résident et animent le corps, le désespoir et le pessimisme disparaîtraient complètement. Nous devons imaginer et voir mentalement le but fixé afin de l'atteindre.

La loi du moindre effort ne produit rien de plus que des remords. Se prendre en main requiert avant tout un désir profond et sincère de changer quelque chose dans sa vie. Le reste vient tout seul. Il suffit de faire le premier pas, de persévérer et les occasions se présentent alors comme nous les avons rêvées. Il faut être positif, apprendre à rire, et surtout avoir confiance en ses possibilités. Chaque fois que nous ressentons le désir d'accomplir une action profitable pour soi ou pour les autres, agissons sans crainte de déplaire. Avec la confiance et l'ardeur nous atteindrons l'objectif fixé et souhaité.\*»

Je tiens à préciser que sans motivation aucune, on n'arrive à rien. L'importance et le but de la motivation sont de nous aider à nous élever davantage et à croire en nos possibilités. Le massage et la polarité ne font pas exception à la règle de base: «Tel un homme pense en son cœur, tel il est.» La motivation sous forme de livres, cassettes, films et autosuggestion m'ont mené là où je suis maintenant. **«LE PLUS GRAND TRIOMPHE D'UN ÉCRIVAIN C'EST CELUI DE FAIRE PENSER CEUX QUI PEUVENT PENSER.»** Delacroix

---

(\*) Serge CASTONGUAY. «Ton corps te parle, écoute-le». Les Éditions de Mortagne, Boucherville, Québec, 1988. p. 233.

## CONCLUSION

Ce volume consacré au massage et à la polarité vous a permis d'apprendre deux techniques permettant la détente du corps et l'évolution de la conscience du corps et de l'esprit.

Le fait d'être calme et serein, tout en étant attentif aux manœuvres exécutées, transmet l'amour de vos pensées et apporte le bonheur.

Le massage, j'en conviens, exige plus techniquement, mais la relaxation qu'apporte votre travail manuel à la personne massée procure une détente complète! La polarité apporte, elle aussi, une relaxation globale. Elle touche également les corps physique et éthérique tout en soulageant le psychisme.

À un niveau plus profond, la polarité agit comme un instrument d'évolution spirituelle qui nous met en contact avec l'essence même de l'homme.

Espérons que cet ouvrage saura vous apporter l'impulsion nécessaire et la joie de vivre en toute harmonie.

Bonne santé !

Et bonne évolution spirituelle !

Gilles Morand  
Diplomé en massage  
et polarité  
1982



### **Comme suite et complément à ce livre:**

L'Institut National de Massage et de polarité offre des cours de haut niveau en massothérapie. La durée est de 3 ans.

Niveau 1: Massage corporel (suédois)

Niveau 2: Massage thérapeutique

Niveau 3: Massothérapie

L'étudiant est reconnu dès la première année par l'A.N.N. et peut donc émettre des reçus d'assurances à ses clients ce qui de ce fait, peut lui permettre de terminer ses études de niveaux 2 et 3.

L'Institut offre également une formation en polarité.

Diplôme de thérapeute en polarité émis à la fin des cours. Ce cours est compris dans le programme de massothérapie de 2e année.

Il est aussi disponible des cours de base pour tous.

Pour information, téléphoner au :

**(450) 584-2697 ou 1-877-Mas-Plus**

N.B. On se déplace partout en région pour 10 élèves et plus.

**S AGMY**  
**MARQUIS**  
Québec, Canada  
1999

Le massage, source de plaisir et de bien-être, peut aussi soulager certains malaises souvent reliés au rythme trépidant de la vie moderne: anxiété, stress, fatigue, nervosité, douleurs musculaires, etc.

Dans ce guide abondamment illustré, l'auteur nous invite à partager son expérience. Il nous apprend à prendre conscience de notre corps et de celui des autres tout en nous éveillant aux bienfaits des contacts physiques.

Une section décrivant les techniques de base de la polarité vient compléter cet ouvrage et explore un large éventail de possibilités d'application.

*Gilles MORAND, diplômé en massage et polarité, pratique le massage depuis plus de vingt-cinq ans. Son expertise est donc significative et suscite une confiance largement méritée.*

*Il fait partie de cette génération que les thérapies corporelles naturelles et holistiques intéressent au plus haut point.*

ISBN 2-89074-254-7



Illustration de la couverture:  
Michel Bérard

Distribution : Tél. : (450) 641-2387  
Télec. : (450) 655-6092