



## Le massage suédois arrive en France

*Le massage suédois n'est pas un simple massage relaxant comme on le pense souvent. Il apporte non seulement une détente psychologique, mais aussi une relaxation musculaire profonde. C'est un massage extrêmement riche en techniques, manœuvres et variantes. Implanté en Amérique au début du XX<sup>e</sup> siècle, le massage suédois est aujourd'hui encore essentiellement enseigné au Canada et aux États-Unis où sa maîtrise requiert 450 heures de formation.*



PAR GAËLLE LE CORRE ET DANIEL PARÉ

Le massage suédois est un massage à l'huile qui se pratique de préférence sur table. C'est un massage musculaire très efficace pour ses effets physiologiques. Profond ou léger, relaxant ou tonique selon l'intensité et le rythme des manœuvres, il respecte une logique précise par

rapport aux chaînes musculaires et au retour sanguin. Sa technique est LA technique modulable par excellence, elle s'adapte aux besoins du client, qu'il soit sédentaire ou sportif... Ses manœuvres spécifiques visent à réchauffer les zones tendues afin d'assouplir les fascias et les muscles et

## Profond ou léger, relaxant ou tonique selon l'intensité et le rythme des manœuvres, il respecte une logique précise...

dissoudre les tensions et raideurs, que ressentent la plupart des personnes. Les tensions musculaires sont souvent provoquées par des mouvements répétitifs, le stress, ou par une mauvaise posture au quotidien, ou encore la sédentarité. Elles se localisent le plus souvent en haut du dos (trapèzes, rhomboïdes, élévateurs de l'omoplate), ainsi que dans le bas du dos. Souvent ressenties comme une raideur ou un point sensible, elles ne s'assimilent pas à une pathologie; un bon massage suédois peut alors les apaiser en procurant une sensation de légèreté et de bien-être. En favorisant un bon retour veineux, les nombreux drainages associés aux manœuvres profondes permettent l'élimination des toxines, la régénération, ainsi qu'une meilleure oxygénation des tissus. C'est certainement son adaptabilité qui fait de ce massage, le massage numéro UN en Amérique du Nord.

### Les principes de base du massage suédois

#### L'apprentissage du massage suédois

- Il est nécessaire de développer le sens du toucher, afin d'être capable de déceler sous ses mains les zones de tension, les nœuds, les raideurs, la chaleur...
- Il est important de masser de général à particulier et inversement, de léger à profond et inversement, le plus souvent dans le sens du retour sanguin.
- L'apprentissage des manœuvres est indissociable de l'apprentissage de l'anatomie. Les principaux muscles superfi-

ciels et semi-profonds sont enseignés, ainsi que la manière de les palper afin de reconnaître exactement où masser et comment. Cet apprentissage permet au masseur de comprendre précisément ce qui se passe sous ses mains.

- Les techniques utilisées sont les effleurages, les glissés profonds, les pétrissages, les foulages, les percussions, les frictions, les élongations, les drainages...

- Les effets physiologiques de chaque manœuvre et la logique du massage font également partie de l'enseignement.

- Lors de la formation, la posture du masseur, sa façon d'utiliser ses mains et son corps, revêtent une importance capitale. Elles permettent d'être efficace dans son travail en ménageant son dos et ses articulations, tout en conservant son énergie. Le massage paraît simple et facile à pratiquer, mais si l'on veut se démarquer et être en mesure de proposer un soin profond, adapté aux exigences de ses clients, il est essentiel d'avoir les outils permettant de le faire sans trop d'effort, ni blessure.

- Il est indispensable de bien drainer lors du massage en respectant certaines règles de base très importantes.

- En France, le massage bien-être ne sera pas pratiqué s'il y a douleur, blessure récente ou pathologie; dans ce cas, s'abstenir et diriger votre client vers un masseur-kinésithérapeute.

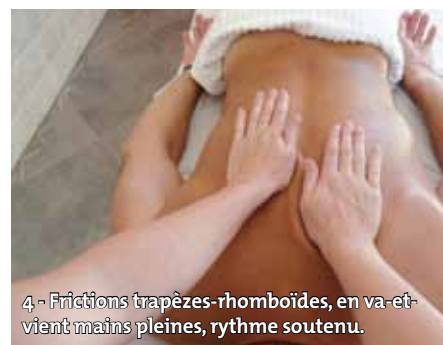
- Enfin, les enchaînements, les transitions, les rythmes, la fluidité, l'harmonie des manœuvres sont les ingrédients clés d'un massage inoubliable!



2 - Manœuvre scapulaire: glissé le long du bord interne de l'omoplate avec léger décollement.



3 - Friction circulaire sur le trapèze supérieur avec la pulpe des doigts, mains superposées.



4 - Frictions trapèzes-rhomboides, en va-et-vient mains pleines, rythme soutenu.



5 - Frictions cubitales trapèzes-rhomboides, variante de la manœuvre 4.



6 - Glissé profond avec les coudes sur les érecteurs du rachis (les avant-bras décrivent un angle de 30 degrés avec la surface massée).



7 - Glissé avec le talon de la main sur les adducteurs, cuisse en ouverture. Manœuvre pertinente pour certains sportifs.



8 - Glissé avec l'avant-bras sur les ischio-jambiers. Jambe fléchie à 90° pour un rapprochement des insertions musculaires.



9 - Drainage du gastrocnémien (du mollet) jambe fléchie à 90°.



10 - Glissé avec le talon de la main sur les petits et grands ronds, et la partie supérieure du grand dorsal. Bras du receveur en antépulsion. Attention de ne pas lever le bras du receveur à l'horizontale.



11 - Drainage des extenseurs du poignet.



La technique du massage suédois est LA technique modulable par excellence, elle s'adapte aux besoins du client, qu'il soit sédentaire ou sportif...

#### Les bienfaits du massage suédois

Le but premier du massage suédois de bien-être est préventif.

- Il dénoue et favorise le relâchement des tensions musculaires.
- Il entretient la mobilité des articulations.
- Il stimule la circulation sanguine et le retour veineux.
- Il aide à l'élimination des toxines.
- Il favorise une meilleure oxygénation et nutrition des tissus.
- Il procure une détente profonde.
- Il améliore la récupération et la qualité du sommeil.
- Il aide à combattre le stress.
- Il assouplit la peau et les tissus.

#### La relation au client

« *De bonnes mains ne sont rien sans toutes les attentions qui les accompagnent* ».

L'accueil du client est pratiquement aussi important que le massage lui-même. Savoir le mettre en confiance en lui expliquant le déroulement du soin démontre votre respect envers lui et votre professionnalisme. Certaines personnes peuvent être mal à l'aise ou intimidées, par exemple s'il s'agit d'un premier massage. Un bon masseur doit savoir rassurer son client et prendre en compte ses craintes ou ses inconforts.

- L'entretien préalable met en évidence les attentes et besoins du client et permet également de déceler toute contre-indication.
- À l'issue de l'entretien, le massage peut commencer.
- Drapage, confort et respect sont les éléments de base à observer pendant le massage.
- Il est indispensable lors du massage suédois de rester à l'écoute du receveur en conservant une attitude professionnelle.

#### L'intérêt du massage suédois pour les esthéticiennes

La technique du massage suédois représente un nouveau challenge pour les personnes qui massent depuis des années. La précision des trajets selon les chaînes musculaires, la profondeur des pressions, la prise de conscience des effets physiologiques de chaque manœuvre apportent un nouvel intérêt dans leur travail.

« *Il est indispensable de prendre conscience de sa posture et de maîtriser le transfert du poids du corps, si l'on veut être efficace dans son massage et ne pas se fatiguer, ni se blesser au fil du temps!* » ●