

## Massage Ayurvédique « ABHYANGA »

### A – Programme détaillé

Durée = 21h00

Nombre de stagiaires = 14 maximum

Formateur = Yves-Marie DORÉ – Masseur-Kinésithérapeute

### 1 – Résumé et Objectifs :

#### Contexte :

Le massage « ABHYANGA » est le plus connu et le plus couramment pratiqué des massages ayurvédiques.

Il se pratique sur table comme au sol et répond parfaitement à la demande du massage bien-être tel qu'il peut être proposé par le kinésithérapeute.

S'il existe, chez nous comme en Inde, différentes manières de pratiquer l'abhyanga, il reste toujours un massage à l'huile, doux, de l'ensemble du corps.

Il vise, à travers la régulation de ce que la médecine ayurvédique (ou « âyurvéda ») appelle « l'énergie de base vâta » :

- Le bien-être et la relaxation
- La réunification physique de l'individu et son recentrage énergétique

Il convient particulièrement au sujet stressé et fatigué, à l'insomniaque et dans les cas de surmenage intellectuel ou physique.

C'est aussi, dans le cadre du post partum, le massage utilisé quotidiennement dans les trois mois qui suivent l'accouchement.

#### Objectifs :

- Apprentissage d'un **protocole complet de massage ayurvédique « abhyanga »** spécialement orienté vers le bien-être et la relaxation
- Apprentissage de deux techniques spécifiques de massage sur le membre inférieur et sur le pied : le « **padabhyanga** », et le **massage du pied au bol « kansu »**
- Compréhension des **principes de base de l'âyurvéda**,

## Résumé :

- Formation essentiellement pratique sur 3 jours
- Historique et spécificités des massages « abhyanga » et « kansu », leur place au sein des autres massages âyurvédiques
- Indications et contre-indications, effets
- Apprentissage au sol, zone par zone, du massage « abhyanga » qui permet un massage à l'huile relaxant, hygiénique et préventif de l'ensemble du corps. Apprentissage des massages « padabhyanga » sur le membre inférieur et « kansu » sur le pied
- Introduction aux principes de base de l'âyurvéda : éléments d'énergétique indienne, théorie du tridosha et notions de constitutions âyurvédiques,

## 2 – Déroulé pédagogique :

### Méthodologie :

- Questionnaire pré-formation (Q1) dans le mois qui précède la formation présentielle
- Restitution au formateur des résultats de ce questionnaire, question par question, au groupe et à chaque stagiaire
- Partie présentielle d'une durée de 21h comportant :
  - des échanges sur les résultats du questionnaire pré-formation,
  - un face à face pédagogique d'enseignement cognitif, selon les méthodes pédagogiques décrites ci-dessous, principalement centré sur les problèmes ou lacunes révélés par les questionnaires,
- Questionnaire post-formation (Q2) dans le mois qui suit la formation présentielle
- Restitution individuelle au stagiaire de l'impact de la formation sur la pratique professionnelle
- Restitution statistique, au formateur, de l'impact de sa formation sur la pratique des stagiaires

### Programme

#### 1<sup>ère</sup> journée

Matin 9h00-12h30 :

- Introduction : historique et spécificités du massage « abhyanga »
- Eléments d'énergétique indienne
- La théorie du tridosha
- Le massage de la face postérieure du corps

Après-midi 14h-17h30 :

- Suite du massage de la face postérieure du corps
- Pratique du protocole complet sur la face postérieure du corps
- Révisions
- Synthèse interactive
- Prise de notes

## 2ème journée

Matin 9h00-12h30 :

- La notion de « constitutions » en médecine ayurvédique
- Conséquences sur les modalités d'application du massage
- Intégration du massage de la face postérieure du corps
- Début du massage de la face antérieure du corps

Après-midi 14h-17h30 :

- Suite du massage de la face antérieure du corps
- Intégration du protocole complet
- Révisions
- Synthèse interactive
- Prise de notes

## 3ème journée

Matin 9h00-12h30 :

- Huiles grasses et huiles essentielles : le choix des huiles de massage en fonction du « terrain »
- Révision et intégration du protocole complet du massage « abhyanga »
- Démonstration et pratique des massages du pied « padabhyanga » et « kansu »

Après-midi 14h-17h30 :

- Révision et intégration du programme pratique
- Révision contrôlée des mouvements les plus difficiles, à la demande, et réponses aux questions sur la théorie et la pratique
- Révisions
- Synthèse interactive
- Prise de notes

## B – Méthodes pédagogiques mises en œuvre

Différentes méthodes pédagogiques sont employées en alternance, au fur et à mesure du déroulement de la formation :

- Méthode participative - interrogative : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques et des résultats des grilles pré-formation (pré-test)
- Méthode expérientielle : modèle pédagogique centré sur l'apprenant et qui consiste, après avoir fait tomber ses croyances, à l'aider à reconstruire de nouvelles connaissances
- Méthode expositive : le formateur donne son cours théorique, lors de la partie cognitive
- Méthode démonstrative : le formateur fait une démonstration pratique, sur un stagiaire ou un modèle anatomique, devant les participants lors des TP
- Méthode active : les stagiaires reproduisent les gestes techniques, entre eux, par binôme.
- Méthode par "Présentation de cas cliniques interactifs " : Le format pédagogique se fonde sur l'intérêt d'analyser en groupe la situation clinique d'un patient. Les stagiaires résolvent le cas en élaborant par petits groupes une analyse et des propositions en réponse.

Afin d'optimiser la mise en œuvre de ces méthodes, les supports et matériels mis à disposition sont :

- Projection PPT du cours, photocopié et / ou clé USB reprenant le PPT
- Tables de pratiques, modèles anatomiques osseux et musculaires.

## C – Méthodes d'évaluation de l'action proposée

- Évaluation « Q1 » (pré-test) et « Q2 » (post test)
- Questionnaire de satisfaction immédiat et à distance

## D – Référence recommandation bibliographie

- Formations Inde, 1993, 1995, 2005
- Priya Vrat SHARMA, Essentials of Ayurvéda, Delhi, Motilal Banarsidass, 1993
- Vaidya Bhagawan DASH, Massage Thérapie in Ayurveda, New Delhi, Concept Publishing Compagny, 1992
- Judith H. MORRISON, Le Livre de l' Ayurvéda, Paris, Le Courrier du Livre, 1995
- Dr Partap CHAUHAN, Ayurvéda, l'équilibre de la vie, Paris, Le courrier du Livre, 2009
- Dr David FRAWLEY et Vasant LAD, The Yoga of Herbs, Twin Lakes, Lotus Press, 1988
- Didier ANZIEU, Le Moi Peau, Paris, Dunod, 1995
- Ashley MONTAGU, La Peau et la Toucher, Paris, Editions du Seuil, 1979
- Yves-Marie DORÉ – Le massage âyurvédique du Kérala, une technique traditionnelle de l'Inde – *Annales de Kinésithérapie*, 1995, t. 22, n°2, pp. 95-98 – © Masson, Paris 1995
- Yves-Marie DORÉ – Massage âyurvédique un outil de choix pour la kinésithérapie de bien-être et de prévention – *Profession Kinésithérapeute*, 2009, n°21, pp. 44-47
- Yves-Marie DORÉ – Massage âyurvédique et Yoga Postural, une voie de diversification cohérente en kinésithérapie – *Kiné actualité*, 2012, n°1276, pp. 20-24