

Book de Formation

aux techniques ayurvédiques ancestrales

Massage Shiro-Abhyanga



Centre de formation
*d'esthétique
ayurvédique*

SARL SAHLINI
29, rue de la Basse Canterie 44120 VERTOU
02 55 10 34 68 - formation@kerali.fr



Formation Shiro-abhyanga

L'histoire de l'Ayurveda

Pour comprendre les textes de l'Ayurveda, les médecins indiens doivent d'abord apprendre une langue morte : le sanskrit. Langue ancestrale de l'Inde, qui inspira la langue officielle « hindi », le sanskrit est considéré comme une langue de culture. Car il s'agit de la langue dans laquelle ont été rédigés les 4 Vedas, anciennes écritures sacrées de l'Inde.

En Sanskrit, Ayur signifie la vie et Veda, la science ou la connaissance. Médecine traditionnelle indienne datant de plus de 5000 ans, elle a été découverte par les Rishis, les hommes saints de l'Inde ancienne. Par leur méditation et leur découverte des mondes physiques et spirituels, ils ont discerné les bases de la nature, de l'univers et la place de l'homme dans le cosmos.

Selon l'Ayurvéd, la santé c'est l'harmonie entre le but de votre être, vos pensées, vos sentiments et vos actions physiques.

Son principe explique que l'univers est fait de nous et nous sommes fait de l'univers. 3 forces créatrices, ou « caractères », appelés « Do- sha » sont à l'origine de notre « Constitution de Naissance ». Ces 3 doshas sont composés eux-mêmes de 5 éléments qui sont : L'Espace, l'Air, le Feu, l'Eau et la Terre.

QU'EST CE QUE L'AYURVEDA?

- Une science traditionnelle originaire de l'Inde
- Une médecine douce et naturelle
- Une connaissance poussée du soin par les plantes
- Un principe global de naturalité, d'harmonie, de bien-être
- Issu de 2 mots sanskrits : Ayush(Vie) & Veda (Connaissance)
- Médecine traditionnelle apparue il y a 10000 ans dans l'Himalaya.
- La plus ancienne médecine connue au monde, transmise oralement de maître à disciples.
- Reconnue par l'OMS Organisation Mondiale de la Santé depuis 1982.
- Médecine officielle et légale en Inde depuis 1947 (reconnue Suisse, Roumanie, Russie et Australie).
- Une Science pour comprendre de l'intérieur comment le corps fonctionne avec l'extérieur.
- Une philosophie complète de vie.





Les *Doshas*

Tout ce qui existe dans l'Univers est constitué **des 5 éléments**. Chaque être humain en est composé dans des proportions différentes.

Ce sont ces proportions qui **déterminent sa nature profonde**. En Ayurveda, les éléments sont regroupés par 2 et ils créent **3 «Caractères» ou «Dosha»**.



Espace + Air



VATA

Peau déshydratée à sèche
Froide, rugueuse, déshydratée, ridules, pré-maturées, desquamations,...

Feu + Eau



PITTA

Peau mixte et/ou sensible
Chaude, douce, éruptions cutanées, rougeurs, inflammations, ride du lion,...

Eau + Terre



KAPHA

Peau à tendance grasse
Fraîche, douce, brillances, points noirs, pores dilatés, rides profondes, acné kystique..

Le *Principe de l'Ayurveda*

Au cours de la vie, et en fonction de notre alimentation, nos pensées, nos activités, les saisons..etc, le ou les dosha prédominants ont tendance à **excéder et à déséquilibrer** notre constitution de naissance : on parle de « constitution actuelle » ou «Vikriti »

Nous vous conseillons de réaliser votre test de constitution ayurvédique !

Rendez-vous sur kerali.fr

Chaque individu a sa propre constitution, il est donc important de la connaître et de la comprendre afin de vivre de manière équilibrée et atteindre le bien-être. La constitution joue un rôle très important dans tout les aspects de la vie d'un individu, puisqu'elle influence la santé, la maladie et les pensées.



Massage

Shiro-abhyanga

Il s'agit de plusieurs mots Sanskrit : **Shiro** (signifie «tête»), **Abhi** (signifie «dirigé vers») et **Anga**. («mouvement»). Le **Shiro-Abhyanga** est un massage synchronisé de la tête et des trapèze suivant les mouvements de la circulation sanguine.

Les **BIENFAITS** du massage Shiro-Abhyanga

- Améliore la circulation sanguine
- Facilite l'élimination des toxines des tissus
- Soulage la fatigue physique et mentale
- Apporte de l'oxygène dans le sang
- Donne une sensation de légèreté
- Améliore la qualité du sommeil et la concentration



Les **Contres-indications**

- Migraines et fièvres même de courte durée
- Déséquilibres de Kapha (grippe..)
- Caillots sanguins
- Troubles émotionnels
- Déshydratation
- Chimiothérapie



Les points *marmas*

Selon les textes ayurvédiques, le mot «marma» signifie «caché» ou «secret». Il fait allusion aux jointures dans le corps humain où les muscles, les veines, les ligaments, les os et articulations se croisent. Il s'agit également de zones où **résident les 3 forces vitales** (les doshas).

Il y a **107 marmas répartis dans le corps** (incluant l'esprit humain) dont 37 dans la tête. Ils sont considérés comme le siège de l'**énergie vital** (prana). La plupart des points marmas sont relativement larges en taille et donc facile à trouver : leur taille varient de 3 à 15cm. La stimulation des marmas **libère les toxines et équilibre les doshas**.

Les bienfaits *de l'huile chaude*

Outil de travail primordial dans le cadre d'un massage ayurvédique, l'huile chaude a de nombreux bienfaits qui agissent autant sur le corps que sur l'esprit.

Chauffer l'huile avant le massage multiplie ses bienfaits. Une douce sensation de chaleur sera ressentie par la personne massée. Cette première sensation de bien-être est importante pour **calmer et apaiser** l'état de la personne qui reçoit le massage. Cela aide à être plus réceptif au massage et à se « poser, s'ancrer » dans le massage. La chaleur de l'huile contribue aussi à dilater les pores et à **détendre les muscles**, ce qui rend le massage plus efficace.

Les huiles ayurvédiques ont l'avantage de pénétrer les parois cellulaires et donc atteindre des endroits non vascularisés comme les articulations. Pour les articulations, chauffer l'huile augmente son pouvoir d'absorption et ses bienfaits pour détendre, faire circuler et éliminer «Ama» : les toxines accumulées dans l'organisme. **Les huiles ayurvédiques chaudes détendent le corps, réduisent les inflammations et sensibilités, et drainent les muscles.**



Protocole

du shiro-abhyanga

PRÉPARATION (SANS HUILE)

Prise de contact, mains sur les épaules
3 Grandes respirations, accompagner avec pressions
Mouvements de la tête accompagnés par la main posée dessus
Gros pincements épaules et haut de bras
Pétrissages des épaules
Pousser les épaules / tirer les épaules / Alternier pousser/tirer
Hachures épaules mains alternées
Hachures cuir chevelu + épaules - 2 mains collées (en coques)



A- PRÉPARATION

- 1) Verser l'huile sur le crâne
- 2) Étaler celle-ci avec des mouvements circulaires, avec les doigts

B- CUIR CHEVELU ET NUQUE



1- PÉTRISSAGE DE LA NUQUE



2- ROTATIONS DES PAUMES SUR LA NUQUE





3- ROTATION AVEC LES POUCES



4- FROTTEMENT SUR 3 CÔTÉS



5- MOBILISATION CUIR CHEVELU



6- SHAMPOING



7- PINCES



8- ÉBOURIFFAGE



9- TIRER LES CHEVEUX



10- FRICTIONS EN 3 TEMPS



11- ÉTAU



12- PEIGNER LES CHEVEUX

C- MASSAGE DU VISAGE

1) Massage verticale du front



Une main après l'autre, remonter du front à partir du dessus des sourcils.

2) Massage horizontal du front



Main à plat et alternativement, effectuer un lissage du front de chaque côté.

3) Pincement des sourcils



De l'intérieur vers l'extérieur, en alternance (X3)

4) Massage des tempes



Avec la pulpe des doigts, en mouvements circulaires

5) Massage nasale



Appuyer sur l'os du nez et glisser le long des orbites. (X3).

6) Massage des lèvres



De chaque côté, presser le milieu des lèvres et glisser vers les joues. Index et majeur pour former des ciseaux (X3)



7) Massage du menton



Alternier avec la pulpe des pouces, du milieu de la bouche aux bords.

8) Massage des maxillaires



Avec l'index, le majeur et l'annulaire (serrées), faire des mouvements de rotation.

Massage des oreilles



1) Rotation

Des paumes sur les oreilles, tout en douceur.

2) Massage

Mouvements circulaires en pinçant et malaxant l'extrémité des oreilles

3) Tirer les oreilles

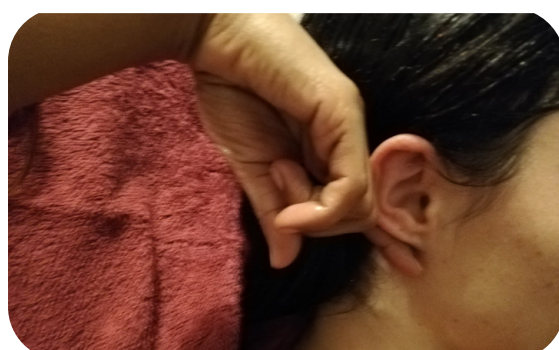
Vers le haut, le milieu et le bas (X3)

4) Plier les oreilles



De l'arrière vers l'avant.

5) Glisser derrière les oreilles

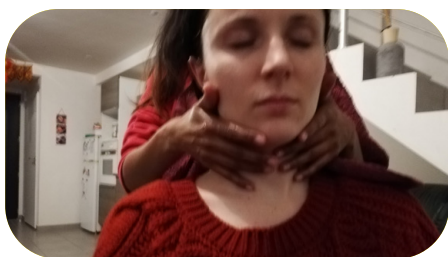


Avec l'index des 2 mains (contours en demie-lune), cacher les pouces.



Global visage

1) Massage du cou



Très doucement en faisant attention à la glotte. Lissage du cou de l'avant en arrière, en alternance.

2) Pianoter le visage



En faisant attention aux yeux.

3) La plume



Glisser de l'intérieur du visage vers l'extérieur du bout des doigts; avec les doigts écartés. Mouvements très doux !

4) Cloche



Mains en coupe sur les yeux (obscurité), 10 à 15 secondes.

5) Imposition des mains sur la tête + grande respiration.

