

MODELAGE SPORTIF ENERGETIQUE MY BIO MONDE

Origine du modelage sportif

Le **massage sportif énergétique MY BIO MONDE** est inspiré de la tradition indienne, c'est un massage **profond à 2rythmes** codifié : **lent et rapide** (particulièrement approprié pour relaxer le corps et l'esprit), ce massage est destiné surtout à **dénouer vos tensions musculaire** et à rééquilibrer les fonctions vitales en apportant au corps et à l'esprit du prana (souffle vitale) afin de **redonner énergie et vitalité**.

Gestuelle

Pétrissage, frictions, lissage, étirements, percussions... les gestes sont multiples et variés. Changements de rythme codifiés et précis ayant des effets psychologique sur la personne qui le reçoit.

Effets

Massage tonique et musculaire :

- Délie les zones de tensions pour retrouver énergie et vitalité
- Repose l'esprit, le cerveau reçoit un apport accru d'oxygène
- Le capital énergétique augmente
- La fatigue mentale disparaît

Indications

Réveil du corps, tonique, personne sportive, tensions musculaires du corps

Durée

60 /90 minutes

Contre indications

Hypertension, insuffisance respiratoire, problèmes de circulation (phlébites, varices...)

Argumentaires

Inspiré de la tradition indienne

- La technique de changements de rythmes est particulièrement appropriée pour relaxer le corps et l'esprit.
- Idéal pour les sportifs : techniques de massage (pétrissages profonds, mouvements chauffants) qui visent à une détente musculaire efficace.
- Une musique accompagne le soin, des mélodies spécifiques qui contribuent au lâcher prise.

Présentation

Modelage MY BIO MONDE, tonique et musculaire destiné à redonner de l'énergie et délier les tensions.

PROTOCOLE MASSAGE SPORTIFS MY BIO MONDE 60min/90MIN

(Manœuvres en gras à réalisé uniquement dans le protocole en 1h30)

FACE POSTÉRIEUR

- Prise de contact

Les pieds (commencer par la jambes gauche)

- 1. Application de l'huile sur la jambe et le pied.
- 2. Faire des **PC** et retour en lissages avec les pouces sur l'ensemble du pied verticalement sur 3 lignes 3*
- 3. Faire des **pressions** sur les métatarses (5lignes) et dans l'alignement frictionner les orteils terminer par un **étirement** de chacun des orteils 1*
- 4. Faire des **PC** sur tout le pieds de la zone des orteils vers la voute plantaire avec les pouces puis remonter jusqu'au talon de la même manière, terminer par un effleurage du talon.

Talon

- **5. Chauffer avec les pouces verticalement et horizontalement** sur la zone du calcaneum. Maintenir le talon avec les autres doigts pliés.
- **6. Lisser en va et vient** avec les phalanges pliées sur les côtés du talon
- **7. Faire des pressions fixes sur le talon**
- 8. Enlacer le talon (**sandwich**) et le chauffer avec les éminences thénar.
- 9. Lisser avec les doigts les **malléoles** dans les 2 sens 3*
- 10. Effectuer le mouvement de la **guitare** sur le tendon d'Achille.

Mollet

Refrain :

- 1. Effectuer le **M double sens** sur le mollet (1221) 3* et **sandwich chauffant**
- 2. Effectuer **PC** avec les 2 pouces alternativement : ligne externe, médiane, interne (ou inversement), retour en lissage 1*
- 3. Chauffer le mollet (mouvement de l'**arbre**) avec la pulpe des doigts **et les éminences thénars** 3* et retour en lissage.
- 4. Effectuer des **pétrissages** internes et externes 1* et retour en lissage.
- **5. Unification en joignant les 2 extrémités du segment corporel (mollet)** 1*
- **6. Pétrissages rectilignes**
- **7. Essorage**

Creux poplité

- 1. Mouvement **circulaire** de la main (une main chassant l'autre : soleil),
- **2. Pétrissage** interne et externe (ou inversement) 1*
- **3. Mouvement du 8**
- **4. Sandwich chauffant** 3*
- **5. Lune** (envelopper par l'arrière)

Cuisse

- 1. *Refrain*

- **2. Lissage appuyés** sur le côté et l'arrière de la jambe en maintenant le genou 2*
- **3. Chauffer** avec l'éminence thénar la partie externe de la cuisse (maintenir le genou avec l'autre main)
- **4. Idem avec les pouces** alternativement vers la hanche
- **5. Rotation interne et externe de la hanche**
- **6. Etirer les muscles du quadriceps** 1* (1 main sur le coup de pieds et l'autre sur le sacrum pour éviter la compensation du corps) et déplier la jambes doucement.
- 7. Plier le genou et maintenir son genou avec votre genou. Effectuer un **chauffage de la voute** plantaire avec l'ensemble de la main
- 8. Effectuer des **percussions sur la voute** plantaire avec le tranchant de la main.
- 9. Soulever par la cheville pour repositionner la jambe, la déplier et replacer la jambes avec la lune au niveau du genou.

Jambe entière

- 1. Faire le mouvement de l'**arbre** sur l'ensemble de la jambe 2*
- 2. Faire le mouvement **M double sens** 3*
- Terminer par un **étirement** de la jambe entière.

FAIRE L'AUTRE JAMBE

Sacrum (EP SCP)

- Appliquez l'huile uniquement sur le sacrum et les fessiers
- **1. Chauffer le sacrum** avec l'éminence thénar
- 2. Masser avec l'**éminence thénar en mouvements circulaires** autour du sacrum retour en lissage 1*
- **3. Idem avec la pulpe des doigts** retour en lissage 1*
- 4. Masser en mouvement du **soleil** avec les pouces et en aller retour 2*
- **5. Mouvement des cœurs** avec les pouces sur les fesses **4 lignes**
- **6. Mouvement avec les phalanges** depuis la raie des fesses vers l'extérieur **3 lignes**

Fessiers

- **1. Mouvements circulaires** sur les fesses avec les **poings fermé** 3*
- **2. Lisser les fesses** avec les paumes en C: partir du milieu des fesses en remontant vers le bas du dos et revenir sur les côtés 2*
- **3. Ecrasement des muscles fessiers** vers les côtés externes en aller et retours 2*
- 4. Faire le mouvement de **chauffage (locomotive)** en utilisant l'ensemble de la main 2* et **continuer par les avant-bras** 1*, terminer par un **clap** des mains.

Dos (SS PP SS V)

- Appliquer l'**huile chaude en filet** sur la colonne (valider toujours la température de l'huile)
- **1. Serpent** sur la colonne 1* retour en lissage sur la colonne
- **2. Serpent enroulé** sur la colonne 1* retour en lissage sur la colonne
- **3. Etaler l'huile par un mouvement circulaire** sur le dos en **trois étapes** : bas, millier et haut du dos

- **4. Phalanges** sur les paravertébraux
- **5. Pressions circulaires** sur les paravertébraux avec pouces
- **6. Stretch des paravertébraux** 1* de chaque côté du dos
- **7. Stretch des flancs**
- **8. Arbre chauffant** sur l'ensemble du dos 3*

Omostrate et épaule

- Plier le bras du modèle et le praticien s'installe au niveau de la tête du modèle
- **1. Lisser le contour de l'omoplate** depuis le trapèze vers la pointe de l'omoplate **avec le pouce ou le tranchant** de la main (si possible sous l'omoplate).
- **2. Lisser sur le muscle du rhomboïde** depuis le trapèze vers la pointe de l'omoplate
- **3. Lisser depuis l'attache de l'épaule** jusqu'au centre de l'omoplate. (travailler la zone **avec le pouce, la phalange, ou le coude** travailler en instant sur les noeuds musculaire de cette région).
- **4. Etirement du bras** (en aile de poulet) 1* (pousser le bras vers le flanc et plier l'avant bras) (attention le coude doit impérativement rester sur la table et se décoller au flanc.
- **5. Pétrissage sur toute la région scapulaire**, trapèzes tout en tournant autour de la table.
- **6. Mouvement 8**

IDEM SUR AUTRE OMOPLATE

- **7. Chauffage des omoplastes avec les pouces** un côté puis l'autre à la tête de la personne.
- **8. Chauffage en lissages toniques** en aller et retour depuis les trapèzes vers le bas du dos avec les mains à plat sur l'ensemble du dos
- **9. Grand lissage** à la tête du massé, soulager les lombaires et sacrum avec les phalanges 2*
- 10. Effectuer le mouvement de la « cacahuète » de plus en plus rapidement avec les mains à plat (entrelacer les pouces)
- 11. Finir par des mouvements de pendule (le bateau pirate) **lisser et chasser chacun des demi dos.**
- **12. Lisser jusqu'au poignet et étirer les bras.**
- 14. Massage du **cuir chevelu.**
- **14. Percussions** après avoir recouvert la personne (sacrum et **colonne en prière** en aller retour* (main en prière avec le tranchant de la main, 1 aller retour en **hachage** de chaque héli dos et sur les jambes **jusqu'au pied** en aller retour 1*, **terminer par 3 coups sur le sacrum**

FACE ANTÉRIEUR

Les pieds

- 1. Application de l'huile sur l'ensemble de la jambe en avant et arrière.
- **2. Chauffage** du coup de pied avec les doigts.
- **3. PC** sur le dessus du pied et retour en lissage 3*
- **4. Lissage** des espaces inter métatarsiens, frottement et **étirements** des orteils 1* sur chaque ligne.
- 5. Lissage des **malléoles** dans les 2 sens 3*
- 6. Mouvement de la **guitare** sur le tendon.

Tibia

Refrain :

- Effectuer les **M doubles sens** sur le tibia (1221) 3* et **sandwich chauffant**
- Effectuer **PC** avec les 2 pouces alternativement : uniquement sur les lignes interne et externe du tibia 2*
- Chauffer le tibia (mouvement de l'**arbre**) avec la pulpe des doigts et les éminences thénars 3* et retour en lissage.
- Effectuer des **pétrissages** internes et externes 1* et retour en lissage.
- **Unification** en joignant les 2 extrémités du segment corporel (tibia) 1*
- **Pétrissages rectilignes**
- **Essorage / Rapide et chauffant**
- Lissage pour **plier la jambe** : 1 main sous le creux poplité l'autre maintient la cheville)
LA PRATICIENNE S'ASSOIT POUR BLOQUER LE PIED
- **Lissage lent et appuyé** du mollet avec la **paume** de la main 3*, l'autre main maintient le genou.
- **Chauffage du mollet et de la cuisse** avec les **doigts** et décélérer.
- Masser les **yeux du genou** avec les pouces
- Déplier jambes avec un **lissage du dessus de la cuisse** (maintenir creux poplité et cheville)

Genou

- Masser les **tendons** : lisser les ligaments latérales et supérieures/inférieures
- **Pétrissage** interne et externe 1*
- **Sandwich chauffant** 3* (chauffant et rapide)

Cuisse

Refrain :

- Effectuer le **M double sens** sur la cuisse (1221) 3*
- Effectuer **PC** avec les 2 pouces alternativement : ligne interne, médiane, externe retour en lissage 1*
- Chauffer la cuisse (mouvement de l'**arbre**) avec la pulpe des doigts et les éminences thénars 3* et retour en lissage.
- Effectuer des **pétrissages** interne et externes 1* et retour en lissage.
- **Unification** en joignant les 2 extrémités du segment corporel (cuisse) 1*
- **Pétrissages rectilignes**
- **Essorage rapide et chauffant**
- **Lissage appuyé** sur le côté externe et médiane de la cuisse 2*
- **Chauffage** de la partie externe de la cuisse avec l'éminence thénar (l'autre main maintient la partie interne du genou)
- **Idem avec les pouces** alternativement vers la hanche.

L'ensemble de la jambe

- Faire le mouvement de l'**arbre** sur l'ensemble de la jambe 3*
- Faire le **M double sens** 3*
- Terminer par un **étirement** de la jambe entière
FAIRE L'AUTRE JAMBE

Mains (Faire le bras opposé à la jambe que vous venez de terminer)

- Appliquer l'huile sur l'ensemble du bras et en arrière de l'omoplate.
- **Chauffage** du dos de la main.
- **PC** sur l'ensemble de la main et **écrasement** de la main (comme si on ouvrait un fruit ou casser la tablette de chocolat)^{3*}
- **Lissage des espaces inter métacarpiens**, mouvements circulaires sur l'articulation au niveau de chaque phalange des doigts, frottement des phalanges et **étirement** 1*
- **PC** vers le poignet et mouvement circulaires au niveau du poignet.

>Tourner la main

Paume

- 1. Massage de la main avec le **poing** maintenant les doigts avec l'autre main.
- 2. Entrelacer les doigts 2 à 2, pc paume faire un **lissage avec les pouces vers soi**.
- 3. **Acupression alternative** avec les 2 pouces (l'espace entre le pouce et l'index) et **lissage avec les pouces vers soi**.
- 4. **Frottement du poignet et mouvement de la guitare**

Bras

- 1. Effectuer des **PC** avec un pouce (face externe, interne) l'autre main maintient le poignet 2*
- 2. **Massage du coude et tennis Elbow**

>Maintenir le bras en l'air

- 3. **Lissage alternatif** du bras levé en montant et descendant sur la face interne et externe du bras 2*
- 4. **Chauffer** avec la main à plat les biceps et triceps du bras, l'autre main maintient le bras.
- 5. **Etirement** du bras sur l'**expiration** du modèle 1*
- 6. Effectuer le mouvement « **Tiré du marin** » vers le ciel
- 7. **Rotation** au niveau du poignet, du coude et du bras.

>Poser le bras le long du corps

- 7. **Pétrissage** des trapèzes avec le pouce en montant vers le cou et glisser en contournant l'omoplate en descendant et répéter la séquence 3*

Ensemble du bras

- 1. Faire le mouvement de **l'arbre** sur l'ensemble du bras^{3*}
- 2. Faire le mouvement **M double sens** 3*

FAIRE L'AUTRE BRAS

Ventre (déposer l'huile chaude dans le nombril (puits d'huile) et appliquer l'huile sur l'ensemble du buste

- 1. Massage circulaire avec les deux mains (**tao**/pendule)

- 2. Massage avec la main en spirale (comme une **fleur** qui s'ouvre et de referme)
- 3. Massage circulaire avec les deux mains (**tao/ pendule**)
- 4. Massage latéral du gros intestin dans un mouvement de pousser tirer (**bercement du haras**)
- 5. Massage circulaire avec les deux mains (**tao/ pendule**)
- 6. Mains l'une sur l'autre, faire le mouvement de la **goutte d'eau** avec la pulpe des doigts dans le sens du péristaltique en passant sous les côtes, puis glisser dans la courbure iliaque puis remonter jusqu'au sternum et **vibration sur le plexus solaire** 1* puis **recommencer** le mouvement en exerçant un mouvement **rotatif ou vibré** 1*
- 7. Massage circulaire avec les deux mains (**tao/ pendule**)
- (8. Massage en **éventail** avec une main)
- 9. Massage circulaire avec les deux mains (**tao/ pendule**)
- (
 - 10. Massage des **organes**)
- 11. Massage des **hanches** en dessinant leur **contour** 3*
- 12. **Peigner les côtes** 3*
- 13. Massage de la poitrine en **huit**
- 14. Se mettre à la tête de la personne : **lissage vers plexus et remonter par les flancs, bras, nuque** 1* la 2^{ème} fois remonter la serviette et couvrir le client

Cou et décolleté

- 1. Masser les **lignes sus et sous claviculaires** 3* vers l'extérieur
- 2. Lisser la 1^{ère} ligne du **trapèze** avec les pouces en **pince de façon alternative**
- 3. Lisser en **mouvements rotatifs les trapèzes** avec les pouces (ou les phalanges) et **retour en lissage** 2*
- 4. **Idem avec les poings** 1*

>Tourner la tête

- 1. Massage **rotatif avec le pouce ou les doigts**, de l'épaule vers la nuque **retour en lissage** 2*
- 2. **Lissage doux** sur la ligne ganglionnaire **sous maxillaire** avec un doigt 1* en aller/retour
- 3. **Chauffage doux** avec le majeur et l'index du SCM
IDEM AUTRE CÔTÉ
- 4. **Lisser avec les 2 mains depuis la base du cou vers la nuque**
- 5. Masser point **20VB** (sous l'occiput)
- 6. Massage de toute la zone sous **l'occiput et étirer** légèrement la nuque.

Visage

- 1. Effectuer des **pressions sur la ligne médiane du front** depuis l'inter sourcilier jusqu'au sommet du crâne 1*
- 2. Effectuer sur le **même trajet un lissage** 1*
- 3. **Lisser le front avec les pouces** en remontant vers les cheveux 2*
- 4. Lisser les sourcils en pressant l'arcade sourcilière en le pouce et l'index depuis le bord interne des yeux vers l'extérieur.

- 5. Ecraser le front avec les éminences thénars vers les tempes + pressions circulaires sur les tempes, puis 2 e passage en mouvement circulaire avec les éminences
- 6. **Masser le front avec les mains** alternatif vers la racine des cheveux
- + Massage des oreilles (pétrissage et étirement des oreilles)
- 7. Terminer par un lissage du front en commençant en prière vers menton et glisser vers le cuir chevelu
- 8. Masser le cuir chevelu
- 9. Peigner des cheveux