

TABLE DES MATIÈRES

PRÉSENTATION

1 - En bref : Un peu d'histoire

Cette section retrace brièvement l'histoire du massage assis du dos, depuis ses origines dans les pratiques traditionnelles jusqu'à son développement moderne.

2 - Le concept moderne du massage assis du dos

Ici, le concept contemporain du massage assis est expliqué, avec un accent sur ses principes, ses techniques et son application dans un cadre professionnel ou thérapeutique.

3 - Popularité croissante

Cette partie explore les raisons de l'augmentation de la popularité du massage assis, en analysant les tendances actuelles et son adoption dans divers contextes, comme les entreprises et les espaces publics.

4 - Pourquoi se faire masser ?

Cette section met en lumière les bienfaits du massage assis du dos, en expliquant ses effets positifs sur la relaxation, la réduction du stress, et l'amélioration de la posture et de la circulation.

5 - Contre-indications / précautions

Elle aborde les précautions à prendre avant de recevoir un massage assis, ainsi que les contre-indications liées à certaines conditions médicales ou blessures.

LE DOS

6 - À quoi sert le dos ?

Cette section explique les fonctions essentielles du dos dans la vie quotidienne et ses rôles clés dans le soutien du corps, la mobilité, et la protection de la colonne vertébrale.

7 - Anatomie du dos (muscles, structure osseuse, colonne vertébrale)

Une présentation détaillée de l'anatomie du dos, couvrant la structure musculaire, la colonne vertébrale et le squelette, essentielle à la compréhension des techniques de massage.

8 - Notions métaphysiques du dos

Cette partie explore les dimensions symboliques et métaphysiques du dos dans diverses traditions, en mettant en lumière les significations associées à cette partie du corps.

TABLE DES MATIÈRES

9 - Notions énergétiques au travers des méridiens du dos

Ici, on examine la circulation énergétique dans le dos à travers les méridiens, conformément aux principes de la médecine traditionnelle chinoise, et leur rôle dans la santé globale.

PRATIQUE ET TECHNIQUES DU MASSAGE ASSIS DU DOS

10 - Protocole Express : Patient Habillé - 15 à 20 minutes

Cette section présente un protocole de massage rapide, souvent utilisé dans les environnements professionnels ou de courte durée.

11 - Protocole Court : Sur dos nu - 20 à 30 minutes

Un protocole plus long que le précédent, offrant une approche plus approfondie pour relâcher les tensions musculaires.

12 - Protocole Long : Sur dos nu - 45 à 60 minutes

Cette section présente un protocole de massage complet, permettant un travail détaillé et personnalisé sur les différentes zones du dos, pour une détente et un soulagement optimal