

## Massage « KALARI »

### A – Programme détaillé

**Durée** = 21h00

**Formateur** = Yves-Marie DORÉ – Masseur-Kinésithérapeute

**Nombre de stagiaires** = 14 maximum

**Public** : Masseurs Kinésithérapeutes

**Prérequis** : Diplôme d'Etat Français de Masseur Kinésithérapeute, ou autorisation d'exercice de la profession de masseur-kiné

### 1 – Résumé et Objectifs :

#### Contexte :

Traditionnellement pratiqué dans le sud de l'Inde, le massage âyurvédique du Kérala ou « massage kalari » est un modèle de globalité et de précision.

Il se pratique au sol, selon un protocole qui est aussi dynamisant pour le masseur que pour le massé et permet un massage à l'huile de l'ensemble du corps conduit de façon extrêmement précise.

Appelé encore « massage de rajeunissement », ou de « flexibilité », il assure détente et remise en forme et se démarque clairement des massages bien-être habituellement pratiqués en occident.

Défatigant puissant, il revitalise et répond parfaitement au besoin d'un massage régénérant qui peut être donné sous forme de cure.

Il se décline au besoin sur un mode résolument tonique et s'associe alors avec beaucoup de cohérence à la pratique d'un travail postural, d'un sport, de la danse, d'un art martial ou de toute autre technique corporelle d'approche globale.

Cette originalité lui confère un caractère hautement kinésithérapique

#### Objectifs :

- Acquisition d'un protocole de massage traditionnel spécifiquement orienté vers la détente, la remise en forme et la préparation du corps au mouvement
- Compréhension des principes de base de l'âyurvéda, adaptés au contexte occidental et en lien direct avec la pratique du massage kalari



## Résumé :

- Formation essentiellement pratique sur 3 jours
- Historique et spécificités du massage « kalari » et ses liens de complémentarité avec le massage « abhyanga »
- Indications et contre-indications, effets
- Apprentissage au sol, zone par zone, du protocole
- Introduction aux principes de base de l'âyurvéda en lien avec les modalités d'application du massage et le choix des huiles

## 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 :**

	<b>Jour 1</b>	<b>Jour 2</b>	<b>Jour 3</b>
<b>09.00 – 10.00</b> Introduction au programme théorique et pratique du jour	<i>Présentation du stage, objectifs, programme Historique et spécificités du massage « kalari », sa place au sein des autres massages ayurvédiques Indications et contres indications, effets</i>	<i>La notion de « constitutions » en médecine traditionnelle indienne Le choix des huiles de massage en rapport avec les constitutions</i>	<i>Les différentes modalités d'applications du protocole de base Les applications au contexte occidental dans le cadre d'exercice de la kinésithérapie</i>
<b>10.00 – 12.30</b> Démonstration et apprentissage du massage en ateliers	<i>- le « début du massage » sur la ceinture pelvienne et le rachis - la suite du massage sur la face postérieure du tronc et les membres supérieurs : « travail asymétrique à une main » (démonstration et pratique)</i>	<i>- pratique complète du massage de la face postérieure du corps (révision) - le placement du masseur +++ - introduction au massage de la face antérieure du corps : l'abdomen (démonstration et pratique)</i>	<i>- révision, démonstration et enchaînements du protocole complet de massage incluant la tête et le visage selon les deux modalités - le placement du masseur +++</i>
Pause			
<b>14.00 – 17.00</b> Démonstration et apprentissage du massage en ateliers	<i>- le massage des membres inférieurs sur leur face postérieure - la suite du massage de la face postérieure du tronc et des membres supérieurs : « travail symétrique à deux mains » - « petit croisé et final » - intégration : pratique complète du massage de la face postérieure du corps</i>	<i>- le massage des membres inférieurs sur leur face antérieure - « travail asymétrique à une main » sur la face antérieure du tronc et des membres supérieurs - « travail symétrique à deux mains » sur la face antérieure du tronc et des membres supérieurs + « final » - massage de la tête et du visage : démonstration des deux modalités - pratique complète du massage de la face antérieure du corps</i>	<i>- révision complète du massage des membres inférieurs, « début du massage » sur la face postérieure et massage de l'abdomen sur la face antérieure - révision du plan du protocole complet et des protocoles courts - évocation du padabhyanga et du massage au bol (kansu) - introduction au niveau 2 (stage facultatif de perfectionnement)</i>
<b>17.00 – 17.30</b> Synthèse et intégration	<i>Révisions Synthèse interactive Prise de notes</i>	<i>Révisions Synthèse interactive Prise de notes</i>	<i>Révisions Synthèse interactive Prise de notes</i>

## **B – Méthodes pédagogiques mises en œuvre**

- Stage essentiellement pratique impliquant la participation active de chaque stagiaire
- Démonstrations et apprentissage du massage en ateliers, chaque participant étant tour à tour masseur et massé

## **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 et 2016
- 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

