

Massage des pieds aux bols Kansu



Josiane DEL NÉGRO
Reiki Source de Vie
1 Rue Camille Corot
3330 EYSINES
Tel: 06 22 29 78 85



Massage aux bols kansu

Le massage aux bols kansu est une technique de massage traditionnel d'origine indienne.

Les bols Kansu sont utilisés depuis des siècles en Indes. Les enfants les utilisent pour masser leurs parents ou leurs grands-parents. D'autres les utilisent pour le rituel des mariées (bain de pieds aux pétales de roses, suivi du massage aux bols).

Les bols utilisés pour le massage mesurent en moyenne 7 à 8 cm de diamètre et sont constitués d'un alliage de 5 métaux : le cuivre, le zinc, l'étain, l'argent et l'or.

- ◆ Le cuivre absorbe l'excès de chaleur produite par le corps
- ◆ Le zinc agit sur les tissus musculaires
- ◆ Le bronze fait office de catalyseur entre ces deux métaux



Utilisation des bols Kansu :

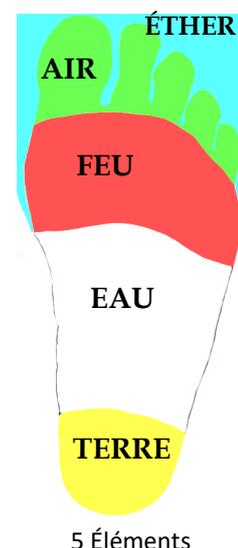
Dans le respect des techniques traditionnelles ayurvédiques, il est préconisé d'utiliser les bols Kansu en association avec du beurre clarifié (le Ghee en Hindi). Beurre fondu et décanté, pour ôter la caséine et le petit lait. Il contient des vitamines liposolubles: vitamine A (Bénéfique pour les yeux), vitamine D et K (système nerveux et osseux), vitamine E (Anti oxydant majeur) . Il nourrit et nettoie les tissus du corps. Le Bol Kansu peut aussi être utilisé avec une huile ayurvédique chaude telle que l'huile de sésame (riche en vitamine E et anti oxydant).

Le massage :

En même temps que ce massage traite les points réflexes des pieds, il agit sur les 5 éléments, eau, terre, feu, air et éther. Ce sont les composants de l'être humain, d'après la médecine ayurvédique (médecine traditionnelle indienne). Ils déterminent l'équilibre physique, psychologique et émotionnel.

Les bienfaits du massage aux bols Kansu :

- ◆ Traitent la colère
- ◆ Les angoisses
- ◆ Les insomnies
- ◆ Le stress
- ◆ Favorisent la circulation de l'énergie dans le corps
- ◆ Facilitent l'élimination des toxines



CONTRE-INDICATIONS

Pas de traitement :

- ◇ Aux femmes enceinte pendant les 12 premières semaine ou grossesse instable
- ◇ Aux malades atteints de graves troubles psychologiques et nerveux
- ◇ Aux personnes qui sont couvertes d'infections mycosiques et maladies contagieuses
- ◇ Aux personnes atteintes de gangrène, hémorragie interne, etc...
- ◇ Aux personnes arrivant dans un état alcoolique, drogué, etc...
- ◇ Aux personnes ayant une phlébite/thrombose **ATTENTION!!!**
- ◇ A toutes personnes que vous sentez ne pas pouvoir masser, c'est votre droit!

Traitement très attentif et doux :

- ◇ **Aux personnes âgées** : Traitement plus court, plus doux.
- ◇ **Aux jeunes enfants** : un traitement 1/2 heure maximum est suffisant pour la patience
- ◇ **Aux diabétiques** : Un toucher très doux et avec les ongles très courts!
- ◇ **Aux personnes gravement malades** : douceur requise pour ne pas provoquer de choc violent ni provoquer une trop forte élimination de leur traitement
- ◇ **Aux pieds** sur lesquels se trouvent des signent (et douleurs) **d'arthrose, ostéoporose, décalcification, fractures, œdèmes etc...**
- ◇ **Aux personnes ayant été opérées très récemment ou celles qui vont l'être très prochainement**: massage doux
- ◇ **ATTENTION** aux coupures, fissures, cloques, verrues et autres croutes sur les pieds : zones à éviter.

Il est important de connaître un minimum l'état de santé de la personne ainsi d'observer attentivement ses pieds avant de la masser...!

Comment tenir les bols:

Avec le bout des doigts sur les bords ou avec les trois doigts index, majeur, annulaire à l'intérieur du bol et le pouce à l'extérieur.

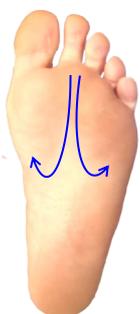


Fournitures et accessoires pour le massage

- * Eau de Rose
- * Huile de sésame ou du Ghee
- * 2 Bols Kansu
- * Un drap de bain
- * Deux mini-serviettes
- * Un plaid ou un paréo selon la température de la pièce
- * Une boîte de Kleenex
- * 1 Coussin (tête)
- * 1 coussin large (pieds)
- * 1 table de massage ou une chaise longue



Technique du massage aux bols Kansu :



Ouverture cage thoracique



R 1



3- Ligne scapulaire
2- Diaphragme
1- Nerf sciatique



Petits cercles Talon



Petit soleil



Petits cercles orteils



Va et vient



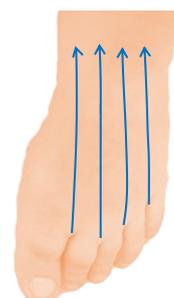
Spirale verticale



Lemniscate horizontale



Cœur



Lisser méridiens chevilles



3 Lignes



Lemniscate verticale



Petits cercles coussinets



Pousser glisser



Pousser glisser



Pousser glisser



Petits cercles



DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

Le massage s'effectue dans le calme, sans musique, pour permettre à la personne de se détendre afin de percevoir les différentes tensions de son corps.

Le massé est mi-allongé, les yeux fermés, les jambes surélevées par un coussin.

Verser un peu **d'eau de rose** dans vos mains humidifier les jambes et les pieds de la personne massée. Essuyer les ensuite délicatement avec une toute petite serviette.

Recouvrir le pied gauche du massé.

A. Mouvements d'ouverture :

Commencer par le pied droit de la personne.

 **Massage des chevilles:** Mettre les deux mains en forme de coupe autour de la cheville. Tout en gardant le contact avancer une main et reculer l'autre simultanément. Ce mouvement doit être rapide entraînant le pied dans un balancement de droite à gauche et vice versa. Les mains ne doivent pas glisser sur la peau. (bien conserver la pression malgré la vitesse du mouvement)

Rotation de la cheville: Prendre le talon du pied dans une main pour le tenir et avec l'autre prendre le haut du pied pour faire une rotation dans un sens puis dans l'autre. Cette rotation doit progressivement s'amplifier.

Mouvement d'ouverture de la cage thoracique: Poser trois doigts sur le dessus du pied et les deux pouces sur la ligne médiane. Descendre les 2 pouces parallèlement depuis les orteils jusqu'en Rein1 et lâcher en **Feu** (vers l'extérieur du pied tout en écartant les métatarses).

Pomper source jaillissante: Plexus solaire ou R1 adapter le nombre de fois (8-16-32 aux besoins du massé) se caler sur la respiration de la personne.

Ligne du diaphragme et du nerf sciatique: chenille dans les deux sens (geste essentiel pour la relaxation)

Recouvrir le pied.

Découvrir le pied gauche de la personne et reprendre depuis



B. Massage à l'huile de sésame tiède, pied droit de la personne.

 Faire **3 fois** les mouvements suivant:

Bien huiler le pied et la jambe jusqu'au genou tout en exerçant un lissage léger et tirer la jambe sur l'expir avec le poids du corps.

1. **Massage des malléoles:** avec trois doigts faire le tour des malléoles internes et externes en même temps, dans un sens puis dans l'autre.
2. **Dessiner un Cœur** sur le dessus du pied.
3. **Lisser** les méridiens jusqu'à la cheville
4. **Petit cercle** sous le talon (bien appuyé) **Terre**
5. **Petit soleil** : (Sauf femme enceinte de – 4 mois) Point vessie vers le côté interne du pied. Lissage avec le pouce **Eau**
6. **Spirale verticale** avec le point fermé du talon jusque sous les coussinets (diaphragme) **Feu**
7. **Lemniscate horizontale** sur les coussinets métatarsiens (Appuyer avec le pouce)
8. **Chenille** avec le pouce, de la base du gros orteil à la base du petit orteil, va et vient (circulatoire)
9. **Tirer les orteils** l'un après l'autre **Éther**
10. **Petit cercle** avec les orteils en les tenant à la base et en tirant légèrement dessus
11. **Va et vient** entre chaque orteil avec la **tranche de notre auriculaire**. Tenir le pied avec l'autre main par le milieu des orteils pour ne pas descendre trop bas. (Demander si fissures)
12. **Petit cercle** avec le pouce sur chaque bout d'orteil (travail sur les émotions)
13. **3 lignes** sous le pied (extérieur, milieu, intérieur) Tracer chaque ligne en faisant des points serrés avec le bout des pouces du talon vers les orteils .
14. Relier les 5 éléments par une **spirale** (crabe) du talon vers les orteils
15. Enfoncer le pied dans la table pour donner de la **Terre**



Utilisation des bols Kansu 15 mn sur chaque pied

1. **Spirale** des orteils aux genoux
2. **Lemniscate horizontale** sur les chevilles
3. **Petits cercles** , sur la partie interne du pied (colonne vertébrale) des orteils au talon puis remonter en glissant et redescendre en faisant des cercles sur la colonne vertébrale
4. **Spirale horizontale** sur les coussinets bien maintenir le dessus du pied avec l'autre main
5. **Lemniscate horizontale** même chose
6. **Spirale et lemniscate** sous le pied verticalement, du talon aux coussinets
7. **Cercle** sur le talon
8. **Pousser glisser** sur les intestins (du diaphragme au nerf sciatique)
9. **Pousser glisser** sur les coussinets (partir de la ligne scapulaire appuyer glisser vers le bas)
10. **Pousser glisser** sous chaque orteil en partant de la ligne scapulaire vers la pointe des orteils. Pour cela mettre vos index et vos majeurs à l'intérieur du bol et les pouces sur le dessus du pied.
11. **Petit cercle** sur l'extrémité de chaque orteil, avec la rondeur du petit bol
12. **Va et vient** autour des malléoles
13. **Grand lissé jambe-genou**: *pousser* en montant sur l'inspir, puis sur l'expir *tirer* en descendant jusqu'au pied (action sur les articulation du bassin)
14. Vibrations (facultatif)
15. Recouvrir la jambe et le pied avec la serviette

Changer de jambe

- ◆ Reprendre à partir de 

Mouvements de fermetures

- ◆ **Unification des 2 jambes** : En conscience!!
Redonner de l'énergie au massé en montant jusqu'aux genoux puis reprendre ce qui vous appartient en redescendant jusqu'aux orteils , retirer les mains doucement.
- ◆ Recouvrir les pieds avec la serviette.
- ◆ Faire des pressions légères des chevilles aux genoux puis des genoux aux chevilles.
- ◆ Carillons

