

Renato Pappalardo chez Massage Academy

Renato Pappalardo enseigne à Massage Academy depuis la création de l'école. Il est en charge des cours de massages californien, thaï et shiatsu.



Thérapeute psycho-corporel formé à l'École de Psychologie Biodynamique de Montpellier et créateur des formations Bio-pulse, il a débuté très jeune par les arts martiaux, puis a été initié au Kriya yoga et au Do-in. Il a voyagé en Inde, au Népal et en Thaïlande pour étudier les différentes pratiques orientales de méditations et de massages. De retour en France, après trois ans de formation au shiatsu traditionnel, il intègre l'équipe de formateurs de Vital Team et devient également consultant pour spa, thalasso et centre thermal.

Le massage californien de Massage Academy

par Sophie MEYER,
Esthéticienne-Consultante.

Le californien est l'un des massages les plus demandés par votre clientèle, mais bien souvent les protocoles pratiqués ne respectent pas toujours le véritable esprit d'un authentique massage californien. Nous avons demandé à Massage Academy, l'une des écoles faisant aujourd'hui référence en ce qui concerne l'enseignement du massage en France, de vous dévoiler en exclusivité, une partie de son protocole de massage californien.

C'est Renato Pappalardo qui va vous faire découvrir ou réviser les principales manœuvres d'un bon massage californien. Il l'enseigne chez Massage Academy depuis la création de l'école.



Renato est formateur en massages traditionnels et thérapeute psycho-corporel, formé à l'école de psychologie biodynamique de Montpellier. Mais, il est surtout un pédagogue hors pair, particulièrement apprécié par ses élèves. C'est peut-être parce que son parcours professionnel est extrêmement riche et complet. Il a débuté très jeune par les arts martiaux, puis a été initié au Kriya Yoga et au Do-in. Il a ensuite voyagé en Inde, au Népal et en Thaïlande pour étudier les différentes pratiques orientales de méditations et de massages. De retour en France, après trois ans de formation au shiatsu traditionnel, il a intégré l'équipe de formateurs de Vital Team et il est devenu consultant pour des spas et des thalassothérapies. Aujourd'hui, Renato est l'un des enseignants cadres au sein de Massage Academy et il propose aussi individuellement les formations Bio-pulse, dont il est le créateur.

Historique du massage californien

Le massage californien fait partie de la famille des massages psycho-corporels. Il a pris naissance dans les groupes de psychothérapie au centre d'Esalen en Californie dans les années 60, fief des thérapies alternatives à cette époque.

Margaret Elke, praticienne du massage suédois, a largement participé à codifier et structurer cette nouvelle approche du toucher qui englobe les dimensions physique, émotionnelle, énergétique et spirituelle.

Porté par les événements des années 70, et comme une vague déferlante, ce massage va se répandre dans une grande partie des Etats-Unis, puis au Canada, en Australie et en Europe, et il prendra par la suite différentes appellations : massage sensitif, massage intuitif, massage créatif, massage relationnel, toucher du cœur, etc.

Les principes du massage californien

Ce massage se caractérise par :

- de longs et lents mouvements fluides et doux qui sculptent et recréent le schéma corporel,
- des bercements et étirements qui aident au lâcher prise des tensions profondes,

- des manœuvres de «contenance» qui évoquent un contact maternel rassurant,
- des pétrissages qui procurent une détente musculaire accrue et une profusion sensorielle.

L'utilisation d'huile favorise la fluidité du contact.

Au-delà des techniques, les rythmes et les nuances de vitesse et de profondeur sont des éléments fondamentaux à acquérir pour faire émerger toute l'harmonie nécessaire entre le haut et le bas du corps, ainsi que la profondeur et la surface.

De même, des qualités d'accueil, de simplicité et de respect sont des éléments essentiels au praticien pour favoriser un climat de confiance et permettre «ce merveilleux voyage intérieur» qu'est le massage californien.

Les bienfaits du massage californien

Ils sont multiples :

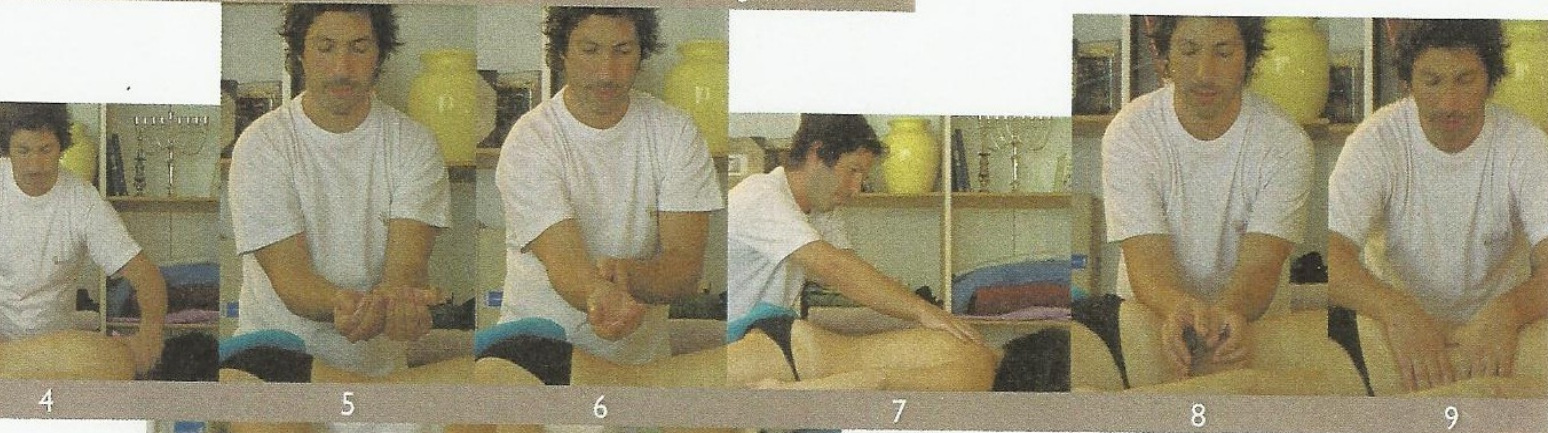
- une meilleure irrigation des tissus grâce aux manœuvres de drainage,
- un éveil de sa sensibilité et une re-découverte des sensations de plaisir,
- une élimination ou réduction des tensions par une conscience plus subtile de son corps.

DÉROULEMENT



1, 2, 3 : Prise de contact par des pressions légères et contenantes, d'abord sur la serviette ou le paréo.

4 : Puis sur le dos dénudé avant l'application de l'huile.



5, 6, 7 : Premiers glissés mains à plat. Après, effectuez l'application de l'huile, avec vos mains pleines, couplées ou découplées.

8, 9, 10, 11 : Glissés transversaux alternatifs. Mains à plat, perpendiculairement au corps de votre cliente, la pression est plus forte que lors du mouvement précédent.

