

Objectifs	Augmenter l'efficacité biomécanique du corps : • En activant ou en relâchant les muscles et les fasciae • En se concentrant sur les parties molles de l'appareil musculo-squelettique
Quand ? Comment ?	• D'une manière générale, pour les massages et pour les automassages, le rythme et l'intensité des techniques va différer en fonction du moment et de l'objectif - Avant et pendant : manœuvres plus rapides à visée de préparation, pour échauffer la structure - Après : manœuvres plus lentes à visée de détente et de drainage Dans tous les cas, l'augmentation de l'intensité de l'appui est progressive et respectueuse de la structure • A même le sol, sur un tapis, sur une table, sur une chaise, contre un mur Avec balles, rouleaux, barres de massage, ballons Basket Santé ou traditionnels
Effets Avantages	• Amélioration des capacités de contraction et de relâchement volontaire Augmentation sensible et maintien de l'élasticité et de la performance musculaire • Amélioration du schéma corporel • Restauration de la mobilité Prévention et traitement des douleurs myofasciales et musculaires • Meilleure vascularisation • Amélioration de la gestion du stress Prévention des traumatismes dus au stress • Régulation de la répartition du poids du corps et correction des dommages posturaux • Traitement des points de déclenchement de la tension causée par les tensions quotidiennes • Amélioration sensible de la condition physique et du bien-être
Recommandations	• Installation confortable • Manœuvres lentes : 8 à 10 cycles respiratoires • Manœuvres en douceur pour ne pas "abuser" de la douleur et ainsi permettre un travail efficace et non du stress pour les muscles et les fascias
Contre-indications	• Ostéoporose sévère, fracture • Processus inflammatoire aigue, arthrite rhumatoïde, ostéomyélite • Eczéma, psoriasis, plaie ou lésion de la peau • Phlébite, artériosclérose • Hématome • Diabète • Cancer • Contre-indications relatives dans le cadre d'une grossesse : pas en procubitus, pas de manœuvre directe sur le ventre