



GUIDE

Massage express trapèzes/épaules

**Sans table - 10 minutes de pur
soulagement**

Offert par Alma-Sage



Introduction

Les trapèzes, c'est la zone n°1 des tensions : posture assise prolongée, stress, téléphone, ordinateur... tout finit par se loger là.

Dans ce guide, je te montre un protocole simple, efficace et faisable partout, même si tu n'as pas de table de massage.

En 10 minutes, tu peux aider quelqu'un à retrouver souplesse, chaleur et respiration dans le haut du dos.

Matériel minimal

- Huile ou baume (facultatif mais agréable)
- Coussin (sous genoux du masseur) pour confort
- Une chaise, un lit ou simplement le sol avec un plaid
- Tes mains... et un peu d'intention ✨



Deux positions possibles:

1. Sur lit –

- masseuse.r assis.e à la tête
- masseuse.r à genoux sur le côté
 - Le massé est allongé sur le ventre ou sur le flanc si il n'est pas confortable autrement.

2. Sur chaise–

masseuse.r derrière debout
ou assis.e

- Le massé à califourchon
est assis dos au masseur



À NOTER

Si le massé est positionné sur toute la largeur ou longueur du lit :

- Il devra tourner la tête à droite puis à gauche pour libérer l'autre côté de la nuque, du trapèze et de l'épaule une fois qu'un côté est terminé.
- Une fois qu'un côté est terminé, il devra se tourner de sens; toujours en restant sur le ventre; pour que la masseuse.r puisse masser l'autre côté du corps, étant donné que le lit est large.



ALMA-SAGE

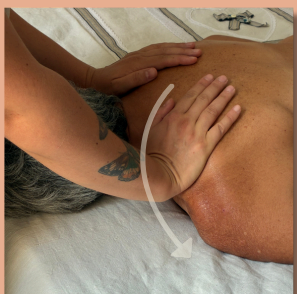
PROTOCOLE TRAPÈZES/ÉPAULES – 10 MINUTES CHRONO

Si sur le lit: faire tout le protocole d'un côté puis faire retourner la personne pour faire l'autre.

Face à la personne

00:00 – 01:00 | Ouverture

- Huile la zone à masser
- Pose tes mains à plat sur chaque trapèze.
- Lissages longs de la nuque vers l'épaule, mains ouvertes.
- Alterne main gauche / main droite pour chauffer les muscles.



Face à la personne

01:00 – 03:00 | **Pression pouce**

- Pars de l'intérieur de l'omoplate et descends vers l'épaule.
- Garde une pression ferme avec le pouce sur les trapèzes tout en lissant vers le bas.



03:00 – 04:30 | **Pressions ciblées**

- Toujours avec le pouce ou les pouces, fais des pressions progressives sur les points les plus tendus.
- Garde chaque pression 5–7 secondes, puis relâche doucement.

Latéral à la personne

04:30 – 06:30 | Pétrissage

- Saisis le trapèze entre tes doigts, pouce et ta paume, soulève légèrement puis relâche.
- Alterne pression ferme / plus légère → ça casse la monotonie et aide le relâchement.
- Alterne les pouces pour faire un mouvement de roulement.



06:30 – 07:30 | Lissage omopate

- Saisis d'une main l'épaule pour la soulever légèrement vers toi.
- L'autre main va lisser toute la partie des muscles entre l'omoplate et la colonne.
- Fais cela plusieurs fois avec différentes pressions. Plus la zone est tendue plus il faut appuyer.



07:30 – 08:30 | Percussions

- Utilise les mains en poing semi-ouvert, poignet cassé, pour tapoter la zone de façon rythmée.
- Idéal pour stimuler la circulation et “réveiller” un muscle figé.
- Ne pas faire sur inflammation ou blessure récente.



08:30 – 09:30 | Lissage final

- Reviens aux grands lissages nuque → épaule → haut du dos.
- Laisse la main “glisser” et relier toute la zone.

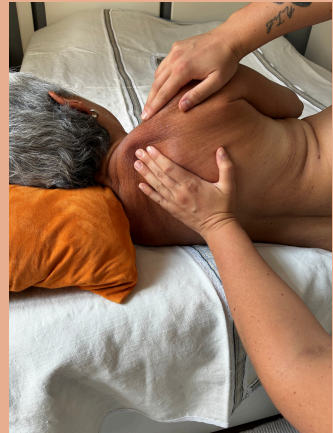
09:30 – 10:00 | Fermeture

- Pose tes mains 10 secondes sur chaque trapèze, respire profondément avec le massé.
- Retire tes mains doucement.

AUTRES OPTIONS

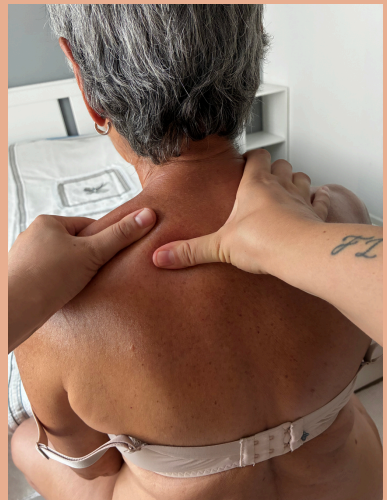
Sur le flanc:

- Idéal pour personnes qui ne peuvent pas tourner la tête ou ne peuvent pas s'allonger sur le ventre.
- Tu peux faire à peu près toutes les mêmes manoeuvres que sur le ventre. Les percussions seront les seules un peu délicates à faire.



Sur une chaise:

- Idéal pour personnes qui ne peuvent pas s'allonger.
- Tu peux faire toutes les manoeuvres, en les adaptant à ta position.



Astuces PRO

- Fente avant pour plus de puissance sans forcer (si tu es debout évidemment).
- Masse avec ton poids, pas avec tes muscles.
- Alterne rythme lent et rapide pour stimuler la circulation.
- Si tu veux apporter un côté énergétique, termine par un balayage doux des épaules vers les mains.
- Dans ma formation, je te montre aussi comment utiliser les ventouses et le travail tissulaire pour dénouer en profondeur et relancer la circulation.

POUR ALLER PLUS LOIN

Ce protocole est un “apéritif” de ce que j’enseigne dans ma formation complète.

Si tu veux apprendre à soulager tout le corps, à corriger ta posture de masseur et à développer une vraie fluidité pro, rejoins mon webinaire gratuit jeudi à 20h : bases, erreurs à éviter, démonstrations etc...

[➔ Inscription](#)