

LE MASSAGE ENERGETIQUE

I - LE MASSAGE, ART DU TOUCHER

Le massage est souvent défini comme l'art du toucher. L'art suppose l'acquisition d'une technique au cours d'un apprentissage, mais aussi des aptitudes personnelles pour donner à la technique une autre dimension. Faire de la peinture nécessite un ensemble de connaissances pratiques, mais cela ne suffit pas pour créer une oeuvre d'art. L'art jaillit de l'expression des forces de vie (joie, amour, beauté,..) et toute activité peut en être la manifestation (construire une maison, faire son jardin, écrire un livre...). Le massage est un art en ce sens qu'il ne suffit pas d'exécuter un ensemble de gestes, précis, dans un ordre déterminé pour qu'il soit ressenti comme satisfaisant par la personne qui est massée. Le masseur doit faire appel à son intuition, sa créativité, il doit s'investir dans sa technique, pour peu à peu la dépasser et faire du massage une relation particulière au corps de l'autre. Le massage est relation par l'intermédiaire du toucher qui, dans son sens premier signifie entrer en contact avec quelqu'un en éprouvant les sensations du toucher. Ce mot peut aussi avoir une dimension affective au sens d'émouvoir, d'attendrir. Des expressions telles, être touché par la sympathie de l'autre, par un compliment, font partie du langage et manifestent un vécu émotionnel. Dans le massage, on retrouve les deux significations du mot toucher. Le massage fait naître des sensations physiques, réveille peu à peu des zones engourdies parce que jamais sollicitées ou contractées par les tensions, mais il peut être aussi le révélateur d'émotions aussi variées que la joie, la tristesse, la colère ou la peur. Cette double dimension du massage en fait une technique permettant de restaurer les capacités énergétiques et d'harmoniser l'énergie.

II - LE TOUCHER: UN BESOIN VITAL

1. LE TOUCHER

1. Le toucher, premier moyen de communication de l'enfant

Pendant la grossesse, le bébé vit une relation unique à sa mère où il est en étroite communion avec elle. Il perçoit ses mouvements, il est bercé par le rythme de sa respiration, il entend les bruits, il perçoit la lumière et inscrit toutes ses sensations dans son corps. À la naissance, l'enfant peut se trouver effrayé s'il se trouve dans un monde froid, hostile qui ne rappelle en rien la douceur, la chaleur du ventre maternel. Maintenant dans de nombreuses maternités, les bébés

sont considérés comme des êtres vivants bien avant leur naissance et leurs besoins pris en compte au moment où ils naissent. L'enfant est tout de suite posé sur le ventre de sa mère et celle-ci peut le toucher, le caresser. Ce contact rassurant, calme et apaise le bébé, Le bébé a besoin de ce contact chaleureux et attentif de sa mère pour se développer harmonieusement tant sur le plan physique que psychologique. Le bébé privé de contact maternel développe un état dépressif accompagné souvent d'une perte d'appétit et d'une perte de poids. Cet état peut conduire à la mort. Cette situation était le fait des orphelinats vers les années 1920, période au cours de laquelle mouraient en grand nombre les enfants par manque de tendresse. Il a pu être observé également que des enfants vivant dans un milieu social défavorisé (mauvaises conditions d'hygiène notamment), s'épanouissent sans problème s'ils ont une mère chaleureuse. Pour grandir l'enfant a besoin d'être pris dans les bras, bercé, caressé, il a besoin de paroles, de regards sécurisants. L'enfant conforté dans l'amour de sa mère qu'il ressent dans les contacts corporels quotidiens ne craint pas de s'ouvrir aux expériences nouvelles. Les premières découvertes de l'enfant sont faites en utilisant le toucher avant tout autre organe des sens, notamment par l'intermédiaire de la bouche et des mains. La bouche est utilisée prioritairement dans la toute petite enfance (bouche en contact avec le corps de la mère au cours de l'allaitement, objets portés à la bouche...). Les sensations liées à ces contacts permettent à l'enfant d'établir ses relations extérieures, de se situer dans son environnement. L'enfant s'épanouit si les messages qu'il perçoit par son corps sont rassurants, sécurisants, agréables. Les parents ne doivent pas se culpabiliser de trop porter, câliner, bercer leur enfant. Au contraire cette attitude permet au bébé de devenir un enfant, puis un adulte «bien dans sa peau», plein d'énergie, heureux de vivre et sachant s'affirmer quelle que soit la situation où il s'intègre.

Pour le bébé, le contact physique est un besoin vital au même titre que la nourriture, le repos. La non-satisfaction de ce besoin entraîne des troubles plus ou moins profonds : retard dans le développement, inhibitions avec difficulté d'établir des relations satisfaisantes, anxiété, maladies psychosomatiques. Ashley Montagu affirme dans son livre « La peau et le toucher » : « La carence en stimulations tactiles pendant la petite enfance aboutit à une incapacité grave à établir des relations et un contact avec les autres. Il semble qu'il y ait un net rapport entre l'expérience tactile de l'enfance et un comportement plein de tact dans la vie ultérieure ».

2. Toucher et cultures

Il est intéressant de noter que les expériences sensorielles de l'enfance se répercutent sur le développement de la personnalité et déterminent dans une certaine mesure le tempérament d'un peuple. Différentes études ont été faites dont une par R. James de Boer sur les Esquimaux Netsilik et l'autre par Vidal Starr Clay sur les peuples occidentaux.

a. Les Esquimaux Netsilik

Ce peuple vit dans la péninsule de Boothia dans l'arctique canadien des territoires du Nord-Ouest. Richard James de Boer a passé un hiver près d'eux en 1966-67 pour étudier leur mode de vie et notamment la relation mère-enfant dans les soins maternels. Dès sa naissance l'enfant est placé sur le dos de sa mère dans un parka en fourrure. Il est porté de cette façon jusqu'à ce qu'il sache marcher. L'enfant vit donc en étroit contact avec sa mère. Si elle l'enlève de son dos, c'est pour lui faire sa toilette. La mère ressent tactilement les besoins de son enfant et y répond d'emblée de manière adaptée. De ce fait le bébé pleure rarement car il reçoit des réponses satisfaisantes à ses demandes. Le bébé manifeste son plaisir à exister et de Boer suggère que ce vécu positif de l'enfance pourrait être à l'origine de la sérénité des Esquimaux Netsilik face à l'adversité. L'enfant esquimau établit des relations satisfaisantes avec sa mère sans trace de domination; il semble que cela crée chez lui une aptitude à établir avec autrui des relations harmonieuses. Une des caractéristiques du peuple esquimau est la qualité de son accueil chaleureux et amical qui s'exprime par le toucher.

b. Les Occidentaux

Dans ces pays, les contacts avec l'enfant sont très différents. On ne retrouve plus cette proximité mère-enfant comme chez les Esquimaux. La médicalisation de la grossesse et de l'accouchement a sans doute créé des distances entre le bébé et ses parents; toutefois depuis quelques années une évolution s'amorce pour créer un chaleureux climat, particulier à la naissance; mais cette démarche stagne encore à l'état embryonnaire.

Ainsi après la naissance l'enfant est souvent séparé de sa mère pour dit-on permettre à celle-ci de se reposer. L'allaitement est peu encouragé par le corps médical qui voit dans l'alimentation aux biberons moins d'inconvénients (surveillance plus facile de la quantité absorbée notamment). Mais un biberon même donné avec beaucoup d'amour ne peut remplacer le plaisir éprouvé au cours de l'allaitement à travers ce contact physique du corps de l'enfant avec celui de sa mère qui crée des liens affectifs forts.

Il a été constaté que le bébé reçoit en général moins de stimulations tactiles que le jeune enfant. Le bébé passe de nombreuses heures dans sa chambre, seul. Son entourage ne

répond pas toujours à ses pleurs et à ses cris. Le souci des parents est plus de lui donner les soins nécessaires (nourriture, propreté), que de lui exprimer tendresse et affection. Bien des idées fausses sont véhiculées dans nos régions quant à la conduite à tenir avec un bébé: «il faut laisser pleurer un bébé, cela lui fait les poumons ; si on le cajole trop il devient capricieux, il prend des vices; un enfant qui a mangé et qui est propre n'a pas de besoin autre que celui de dormir».

Le bébé privé de contacts tactiles va donner naissance à un adulte incapable d'exprimer ses émotions et de manifester de la chaleur aux autres. Il se caractérisera à l'extrême par une grande froideur et une forte rigidité.

Il semblerait que l'une des causes de la froideur apparente et du caractère extérieurement flegmatique des Anglais fût un manque d'amour parental et surtout d'amour sous forme de stimulation tactile. Cette idée est exprimée dans le livre de A. Montagu.

Ces deux exemples confirment l'importance fondamentale du toucher pour un développement harmonieux et l'acquisition d'un équilibre de vie satisfaisant.

2. LE MASSAGE

1. Réhabilitation du corps

Les personnes qui n'ont pas reçu dans leur enfance leur comptant de caresses, de contacts chaleureux sont nombreuses. Elles portent en elles, inscrites dans leur corps, les traces de ces frustrations. Elles ne sont pas toujours conscientes que là réside une des sources de leur mal être, de leur insatisfaction à vivre; l'insatisfaction plus ou moins permanente étant grande dissipatrice d'énergie. Le massage permet de prendre conscience de ce besoin et donne une réponse partielle au manque ressenti.

Pendant l'enfance, les contacts corporels sont souvent réprimés par les parents par toutes sortes d'interdictions ou menaces devant la curiosité manifestée par l'enfant pour son propre corps ou celui des enfants de son âge. Cette attitude parentale peut entraîner un fort sentiment de culpabilité chez l'enfant avec des répercussions à l'âge adulte notamment dans la vie sexuelle.

La pratique du massage, le donner, le recevoir, permet de se déculpabiliser peu à peu, d'abandonner les sentiments de honte liés au corps. Le massage parce qu'il est donné dans le respect de l'autre, apporte la découverte ou la re-découverte du corps. On le sent exister à travers ses formes, ses creux, ses pleins, ses zones sensibles ou endormies, sa souplesse ou sa raideur.

Le massage se fait habituellement sur le corps nu, Etre vu par l'autre, voir l'autre est quelquefois une étape difficile à franchir, de même que toucher ou être touché. Cette approche

se fera progressivement en fonction des résistances de chacun, permettant une meilleure connaissance de soi, une acceptation de son corps avec ses possibilités, ses limites.

2. Massage: sensations et émotions

Le massage fait naître des sensations physiques, Elles peuvent être agréables si la personne parvient à se détendre, à se relaxer, si elle se sent bien dans son corps et accepte de vivre pleinement toutes les émotions qui se présentent. Mais il peut y avoir des blocages, des résistances physiques à recevoir le contact. On peut avoir décidé de recevoir un massage, s'y être préparé, mais constater que le corps s'oppose en se raidissant, en se contractant, ressentir les tensions dont il est l'objet, constater sa rigidité. Cette rigidité physique est souvent le reflet d'une rigidité émotionnelle. La personne s'est créé une carapace qui ne laisse venir à la surface ni sensation, ni émotion.

Le massage parce qu'il est chaleureux, sécurisant, rassurant peut faire ressurgir des émotions enfouies. Le masseur doit être attentif et ne pas s'opposer à ces manifestations émotionnelles, lorsqu'elles se présentent. Au contraire, par son attitude faite de calme, de sympathie, il reconnaît à l'autre le droit d'exprimer son ressenti et il l'accompagne dans cette démarche.

Bien sûr, toute séance de massage ne donne pas lieu à des déblocages émotionnels, mais le masseur doit être conscient de cette éventualité pour aider la personne à assumer au mieux ses émotions, à les vivre sans se sentir perturbé ou détruit. Mais, le plus souvent, l'évacuation de sentiments que ce soit par l'intermédiaire du massage ou d'autres techniques, apporte un soulagement, un mieux-être, le désir de continuer à se libérer des tensions ou émotions négatives qui sont un frein au plein épanouissement et à la libre circulation de l'énergie.

3. Le massage: moyen de communication

Le massage est une communication particulière par l'intermédiaire du corps. Il y a toujours deux personnes concernées; un masseur et un massé. Très souvent, dans les groupes de massage, il y a partage; on reçoit le massage et on le donne. C'est l'occasion de découvertes sur soi-même, de sensations différentes de celles que l'on aurait pu imaginer. On se découvre plus à l'aise dans la situation de massé ou inversement.

On apprend, lorsque l'on masse à sentir le corps de l'autre. Cela suppose être attentif à ses réactions, être soi-même détendu pour l'amener à lâcher peu à peu ses résistances et à s'abandonner avec confiance dans l'instant. Le masseur doit aussi être conscient de ses propres blocages à établir un bon contact avec certaines personnes. On ne peut masser ou être

massé indifféremment par n'importe quelle personne. Dans un travail de groupe, il est important de respecter les affinités qui se créent spontanément; celles-ci pourront d'ailleurs évoluer au fil des séances lorsque s'instaure une meilleure connaissance.

Dans le massage, la communication est surtout non verbale. La main en est l'outil principal. C'est elle qui communique la chaleur, la sécurité, le bien-être, c'est elle qui reçoit les messages émis par le corps: tensions, détente, émotions. Mais il est nécessaire également de verbaliser le vécu du massage, pendant la séance, s'il y a un obstacle, à bien le vivre ou après, pour partager un ressenti, faire des observations, pour progresser dans son aptitude à masser.

Partager un ou des massages crée une relation d'intimité entre le masseur et le massé. C'est une relation basée sur la spontanéité et l'authenticité. Peu à peu les partenaires s'ouvrent l'un à l'autre, ils ne craignent plus de se «laisser aller», il y a abandon des masques, des rôles artificiels qui empêchent l'expression de la personnalité réelle avec toute sa richesse mais aussi ses imperfections. Cette relation peut être vécue en toute confiance, sans crainte d'y perdre sa liberté, son indépendance dans la mesure où chacun reste conscient de son ressenti et respecte le contrat tacite du massage.

4. Massage et sexualité

Ce contrat tacite a quelquefois besoin d'être verbalisé. Chacun doit définir clairement ses attentes. Le massage n'a pas pour objectif l'expression de la sexualité dans le sens d'accomplissement de l'acte sexuel. Bien sûr, le massage peut être utilisé comme prélude ou comme enrichissement d'une relation pour un couple qui entretient des liens amoureux et peut alors aboutir à l'acte sexuel.

Pour les autres partenaires, la relation masseur - massé peut être très chargée affectivement, sensuellement sans aller jusqu'au vécu d'une sexualité complète. Cette transgression ferait du massage une expérience beaucoup moins enrichissante en réduisant l'espace d'autonomie de chacun, en faisant l'amalgame entre les différents besoins, amenant la confusion entre des notions comme sensualité, sexualité, génitalité, affectivité, sensibilité, plaisir...

Le massage a l'avantage d'apporter une approche différente du corps de celle qui existe dans une relation sexuelle. Dans celle-ci le désir de faire l'amour est prédominant et la force de ce désir laisse quelquefois peu de place pour l'expression de sentiments de tendresse, pour l'écoute et la compréhension des besoins de l'autre. Quand cela est sauvegardé, l'acte d'amour a une dimension fusionnelle avec, à un moment, perte de conscience de son existence propre et profond sentiment d'unité.

Rien de tel dans le massage où malgré l'intimité qui s'instaure chacun reste conscient de soi, surtout le masseur qui par sa disponibilité, son attention permet à l'autre l'expression de lui-même. La personne qui reçoit un massage peut ressentir une excitation sexuelle à un moment de la séance, elle n'a pas à en avoir honte, à la rejeter, mais l'accepter sans frustration comme signe de la manifestation de son énergie.

Nous ne pouvons toujours réaliser nos désirs au moment où ils se présentent, Une prise de conscience de leur existence, le non refoulement, la visualisation de leur réalisation dans le temps procurent un sentiment de calme et de sérénité.

Il est bon de verbaliser également dans ce domaine et le masseur doit être prêt à entendre.

Le massage permet également de mieux assumer sa vie sexuelle. Les personnes n'ayant pas reçu dans leur enfance suffisamment de caresses, de contacts physiques recherchent parfois dans des expériences multiples la satisfaction de ce besoin. Elles recherchent plus dans leur partenaire la tendresse, les caresses, "les étreintes que l'acte sexuel lui-même.

C'est quelquefois la seule manière d'obtenir un ersatz de ce qui a tellement manqué.

Le massage aide à retrouver un équilibre affectif satisfaisant. Dans un premier temps, il peut amener à la prise de conscience de ce qui n'a pas été reçu et cela est alors douloureux. Le contact physique chaleureux du massage peut réveiller avec acuité le passé où les manifestations de tendresse étaient absentes.

L'enfant en nous peut pleurer longtemps sur son passé, mais il ne pourra jamais être comblé comme il l'aurait souhaité à ce moment là. Il est bon de laisser s'écouler les larmes et le chagrin pour parvenir à une attitude adulte d'acceptation de la réalité où l'on prend conscience de ses capacités à agir, à demander de la tendresse, à la donner, sans regret pour ce qui n'a pas été.

Cette attitude aura des répercussions dans la vie sexuelle. Celle-ci ne sera plus un moyen de compenser des manques, mais l'expression de sentiments d'amour réalisés dans l'acte sexuel.

5. Massage: plaisir - bien-être - détente

C'est un des objectifs du massage que d'apporter plaisir, bien-être, détente.

Mais, qu'est-ce que le plaisir?

Ce mot a souvent dans l'esprit une connotation péjorative et négative. Comme si avoir du plaisir était malsain. Avoir du plaisir signifie «ressentir une sensation ou émotion agréable liée à la satisfaction d'une tendance, d'un besoin, de l'écoulement normal des sensations, du déroulement normal des processus vitaux. La détente, l'absence de tensions caractérisent cet état. Le" plaisir est ressenti à travers le

corps puisque c'est lui qui véhicule nos sensations et émotions.

La méfiance à l'égard du plaisir est liée à celle éprouvée à l'égard du corps, Celui-ci est souvent oublié au profit de la volonté qui oriente la vie vers, une course à l'acquisition de biens matériels, à celle du pouvoir, à une prédominance de l'avoir sur l'être.

Le plaisir dans la vie est, pour Lowen, la force créatrice par excellence. Avoir du plaisir suppose un engagement personnel, un investissement qui débouche sur une réalisation, une création.

Sans plaisir la vie devient lugubre, triste, elle peut être aussi divertissement ou amusement mais avec un perpétuel sentiment d'insatisfaction.

Un travail est source de plaisir si on s'engage dans cette activité avec toutes ses possibilités physiques, affectives, intellectuelles; de même une relation, si on y investit son être, sinon elle reste superficielle et n'apporte pas de joie. Lowen exprime ainsi cette idée : «le plaisir naît d'une activité quelle qu'elle soit lorsque le corps et l'esprit y sont totalement engagés».

Le massage apporte du plaisir parce qu'il permet de se réconcilier avec soi, corps et esprit. Pour celui qui est massé, le temps du massage est un temps de présence à soi, à l'instant où rien n'est à agir si ce n'est être réceptif à soi, à la perception des émotions ou sensations, aux vibrations tactiles qui se développent.

Cela est quelquefois un peu déconcertant, car nous avons tous pour la plupart une vie bien remplie qui laisse peu de temps à l'écoute du corps et de notre être intérieur.

Nous sommes souvent victimes de la manie du «dépêche-toi» et ne savons plus vivre l'instant calmement même si nous avons de nombreuses tâches à réaliser. Ne rien faire est également une notion mal acceptée, un luxe, ou la peur de se retrouver face à soi-même.

Au cours du massage nous pourrions observer que s'arrêter, ne rien faire, être là disponible à soi, devient aisé et agréable.

Le massage donne du plaisir à travers les mains du masseur lorsqu'elles sont ressenties comme chaudes, sécurisantes.

La lenteur des gestes, le rythme en accord avec la respiration procure apaisement; les muscles peu à peu se détendent laissant circuler librement l'énergie.

Toutes ces sensations sont agréables et le bien-être ressenti autant au niveau physique que mental. Le massage permet ainsi de restaurer nos potentialités physiques, affectives, psychologiques, de retrouver confiance en nous-mêmes.

Si le plaisir est grand à recevoir un massage, il l'est autant à le donner dans la mesure où il ne se borne pas uniquement à l'application d'une technique, mais où le masseur s'investit dans cet acte par sa présence, son attention, sa disponibilité. Tout son être participe, corps, affectivité,

esprit pour exprimer sa créativité et réaliser avec le corps de l'autre une danse qui est beauté et harmonie. Pour garder cette dimension le massage ne peut être effectué comme un acte anodin, répétitif; il vaut mieux s'abstenir de masser si l'on ne se sent pas en état de le faire. Pour maintenir le plaisir de masser, il faut garder lors de chaque séance, et l'attrait de la nouveauté et la possibilité d'améliorer la danse qu'il symbolise.

6. Le massage de la femme enceinte et du bébé

La grossesse est sans doute un moment privilégié pour être à l'écoute de son corps, pour prendre soin de soi.

Introduire le massage dans la vie de la femme enceinte c'est lui permettre de réhabiliter le toucher, c'est l'amener à prendre conscience de l'importance du contact corporel pour elle-même et pour l'enfant à naître.

Cette pause qu'est le massage peut constituer un merveilleux moment de bien-être pour la future maman par la détente apportée aux zones souvent douloureuses liées à son état (dos, jambes...), par le repos qu'elle s'accorde.

Le massage peut être effectué par le père de l'enfant s'il désire apprendre à masser sa compagne. Ce sera alors un moyen particulier de communication pour le couple avec leur enfant, Pour donner ce massage, il faudra adapter la position de la femme au stade d'avancement de la grossesse (position latérale confortable notamment). Il serait intéressant d'introduire le massage dans les séances de préparation à la naissance afin de restituer toute sa valeur au toucher. Des initiatives ont lieu.

Le Docteur Vellman, médecin Hollandais introduit l'haptonomie dans certaines maternités. L'haptonomie est la science de l'affectivité. Les futures mamans apprennent par le contact physique de leurs mains sur leur ventre à établir une communication réelle avec leur bébé. Cette approche se poursuit après la naissance durant le séjour en maternité. Le massage est aussi un grand réconfort pour la maman après la naissance de l'enfant. En effet celui-ci réclame beaucoup de temps et d'attention et la jeune femme peut éprouver fatigue ou nervosité. Le massage lui permet de se relaxer, de laisser s'exprimer ses émotions, de refaire le plein d'énergie.

A propos du massage des bébés, tout d'abord une citation de F. Leboyer «Etre portés, bercés, caressés, être tenus, être massés, autant de nourritures pour les petits enfants, aussi indispensable, sinon plus, que vitamines, sels minéraux et protéines. S'il est privé de tout cela et de l'odeur et de la chaleur et de la voix qu'il connaît bien, l'enfant, même gorgé de lait se laissera mourir de faim».

Introduire le massage dans la vie du bébé en plus des caresses, bercements, c'est s'assurer que son besoin de contact sera satisfait au maximum.

Masser le bébé, c'est lui consacrer un temps à lui seul, c'est le réconforter, le sécuriser, C'est un moyen efficace de calmer les pleurs, l'anxiété, plutôt que d'avoir recours à la nourriture.

Le massage est un moyen de communication privilégié qui peut être poursuivi dans l'enfance et l'adolescence suivant les désirs exprimés.

III - VIVRE LE MASSAGE

1. DIFFERENTES SORTES DE MASSAGE

Il faut tout d'abord distinguer le massage médical, massage de rééducation pratiqué par des kinésithérapeutes, du massage énergétique, de relaxation, d'éveil sensoriel dont il est question dans ce texte. Il existe actuellement diverses tendances qui ont toutes pour objectif d'apporter la détente, le bien-être mais qui varient dans la technique, par une action soit sur la peau ou plus en profondeur au niveau musculaire. Il est possible d'allier différentes formes de massage pour en faire une approche personnalisée.

1. Le Shiatsu

Le Shiatsu est le massage traditionnel japonais et dérive des lois de l'acupuncture. Shiatsu signifie pression du doigt. Le Shiatsu consiste en l'application de pressions des doigts sur des points spécifiques du corps. On utilise surtout des pressions verticales avec la pulpe des pouces, parfois la paume ou le talon de la main. Ces pressions successives sur des lignes de point s'effectuent en profondeur. Le rôle de la respiration est fondamental car chaque pression s'effectue sur une expiration synchronisée entre le masseur et le massé.

Le massage japonais est conçu comme une méthode de prévention des maladies parce qu'il permet d'éliminer les tensions, la fatigue, d'empêcher la formation de barrages sur le plan physique et énergétique.

Cette technique de bien-être fait partie de la vie familiale au Japon. L'apprentissage du Shiatsu est celui d'une technique précise appliquée dans un ordre défini.

A titre indicatif, il est bon de noter que le Do-in est une technique d'auto-massage qui utilise en partie les mêmes points de pressions que le Shiatsu. C'est également une technique de revitalisation qui permet de se détendre, de sentir exister son corps.

2. Le massage californien

Le massage californien est né au Centre d'Easalen à Big Sun en Californie.

Le massage californien est un massage sensitif et relationnel. Il se caractérise par la douceur des gestes, empreints d'une grande intensité, force, présence dans le toucher pour ancrer la sensation.

La totalité du corps est massée avec de l'huile en des mouvements amples, fluides et enveloppants. Il donne naissance à des sensations physiques agréables; il est axé sur la redécouverte du plaisir et procure détente, bien-être, relaxation.

C'est une technique facile à apprendre. Son utilisation est intéressante au niveau familial ou amical mais il n'est pas toujours facile à proposer. En effet, il requiert la nudité, il demande une ouverture relationnelle, un abandon, une confiance dans l'autre. En massage californien, contrairement au Shiatsu, la technique apporte une base pour se sentir à l'aise mais elle est secondaire et chacun peut y mettre sa propre créativité.

3. Le rolfing ou intégration posturale

Le Rolfing est une technique de massage inventée par Ida Rolf. Les principes de base de sa technique sont que la structure du corps peut être modifiée, en raison notamment de la plasticité d'un tissu conjonctif, les fascias. Ceux-ci forment une sorte de gaine qui entoure les muscles, les tendons, vaisseaux, ganglions, nerfs, viscères, ligaments, articulations ; ils constituent l'enveloppe protectrice du système musculaire, circulatoire et nerveux.

Cette technique consiste, par un massage en profondeur, à remodeler la structure du corps pour lui redonner équilibre et harmonie. L'intégration posturale s'appuie sur le travail d'Ida Rolf mais son fondateur, Jack Painter lui donne une orientation différente en faisant une place plus importante à l'expression émotionnelle et à la libération des tensions ancrées dans la cuirasse musculaire.

Il existe bien d'autres formes de massage, le massage chinois, initiatique, métamorphique... Chacun peut trouver la technique qui lui convient en fonction de ses besoins et attentes.

2. ASPECTS PRATIQUES DU MASSAGE

1. Déroulement d'une séance de massage

a. Les préparatifs

Un certain nombre de préparatifs sont nécessaires pour créer une ambiance chaleureuse et sécurisante. Tout d'abord la pièce doit être suffisamment chauffée, entre 25° et 30°, car le massé est nu, en position de relaxation, ce qui augmente les sensations de froid. Il est possible de couvrir certaines zones du corps (pieds notamment), lorsqu'elles ne sont pas massées et de les découvrir au fur et à mesure du massage.

Tout doit être mis en oeuvre pour apporter un maximum de confort et pour favoriser la détente. La luminosité de la pièce est atténuée si elle est trop vive; certains bruits peuvent être supprimés (sonnerie du téléphone).

Une musique douce, relaxante, favorise la rupture avec le quotidien et centre sur le vécu de l'instant.

Le masseur apporte l'huile, si nécessaire; il prévoit des serviettes de bain.

Le massage s'effectue au sol sur un matelas recouvert d'un drap ou sur, une table de massage. Chacun choisit en fonction de son aptitude à se sentir à l'aise dans l'une ou l'autre position.

b. Les préliminaires

Lorsque ces préparatifs sont réalisés, la personne s'installe en position allongée sur le dos ou sur le ventre. Le plus souvent, le massage commence par le dos, car c'est une partie du corps que l'on accepte plus facilement d'offrir au massage. Dans cette position l'on se sent moins vulnérable car la face antérieure présente avec le visage, la poitrine, le ventre, le sexe, des régions plus chargées affectivement. Mais le dos est aussi le reflet de tout un vécu avec de nombreuses tensions (dos voûté, rigide,..) et son massage est très bénéfique.

Avant de procéder au massage proprement dit, il est important de ménager un temps de prise de contact masseur-massé; elle s'effectue par le toucher et la respiration. Le masseur pose doucement ses mains sur le corps, (il veille à ce qu'elles soient chaudes) et demande à la personne qu'il masse de faire quelques respirations amples et il synchronise la sienne sur le même rythme. Les mains accompagnent la respiration en exerçant une pression à l'expiration, en se soulevant à l'inspiration. Ce travail permet à chacun de faire le calme en lui-même, de s'intérioriser, de se reconnaître. Puis le contact s'étend à l'ensemble du corps par des pressions sur les membres supérieurs, inférieurs, etc... Le masseur effectue également des mouvements de berceement pour apprécier le niveau de détente de la personne. En même temps, il s'attache à bien positionner le corps. Le masseur peut verbaliser ses actes s'il sent que ce mode de communication favorise la détente; il laisse également s'exprimer son partenaire si celui-ci a des craintes ou des questions à formuler.

c. Le massage lui-même

Après cette étape préliminaire à laquelle il importe d'accorder beaucoup d'attention, commence le massage proprement dit. Une séance de massage complet dure environ 1 H à 1H30 mn. S'il s'agit d'un massage doux, de relaxation, on alterne le massage de la globalité du corps, fait de mouvements amples pour maintenir le sentiment d'unité du

corps, à celui de chaque partie du corps, fait de mouvements spécifiques. Pour d'autres formes de massage, on utilise le pétrissage des muscles, le travail par pression en ponçage des zones de tensions... Il est possible de créer une forme de massage personnalisé à partir d'éléments appartenant à différentes techniques de massage.

d. La phase finale

Elle requiert autant de présence car la personne massée ne doit pas se sentir abandonnée brutalement. Le masseur la recouvre d'une serviette, puis exerce à nouveau des pressions sur l'ensemble du corps. Il garde le contact quelques instants au niveau du dos et de la tête puis il se met en retrait; il laisse la personne profiter des bienfaits du massage, savourer les sensations découvertes. Ce temps peut durer de 10 à 15 mn. La séance se termine par un échange, partage des sensations, des réactions face à ce vécu.

e. Massage et formation

Le massage doit-il être pratiqué uniquement par des techniciens, des spécialistes? Une formation est-elle nécessaire ?

Le massage dont il est question ici n'est pas un massage médical, il ne s'adresse pas à des blessés souffrant de lésions osseuses ou musculaires. Ce massage qui a pour but la relaxation, le plaisir, peut convenir et être donné sans connaissance préalable importante de l'anatomie et de la physiologie du corps humain. Le massage ne doit pas être réservé au corps médical (médecins, infirmiers, kinésithérapeutes...).

Chacun de nous peut-il le donner sans formation ou initiation? Dans notre culture, ce qui a trait au contact physique, au toucher, est réprimé, refusé dès la petite enfance et encore plus à l'âge adulte si bien que retrouver l'instinct du toucher ne se fait pas d'emblée.

Certaines personnes bien à l'aise dans leur corps parviennent à masser de manière instinctive et satisfaisante mais pour d'autres une phase d'initiation ou de formation est nécessaire.

Celle-ci n'est d'ailleurs pas tant le fait de l'acquisition d'un enchaînement de gestes précis que celui de dépasser ses difficultés personnelles par rapport à son propre corps ou à celui des autres. La formation est un temps de développement personnel où l'analyse du ressenti dans la situation de masseur ou de massé aide à progresser.

Je ne nie pas l'importance de la technique, elle est une base précieuse, et les gestes appris sont d'une grande valeur; ils sont conçus pour apporter détente et plaisir. Mais, comme les notes ne créent pas la musique, un ensemble de mouvements ne constitue pas le massage.

L'apprentissage du massage, c'est la redécouverte du sens du toucher que nous avons perdu, c'est abandonner nos préjugés par rapport à notre corps et celui de l'autre, c'est apprendre à nous laisser guider par notre intuition pour devenir créatif, la technique étant une référence, un appui.

A la limite, chacun peut tout inventer si la qualité du toucher est vraie; mais quand on n'a jamais massé, on se sent gauche, maladroit et la technique permet peu à peu de trouver sa compétence personnelle. Certains types de massage comme le Shiatsu nécessitent un apprentissage d'une grande précision où il y a peu de place pour le jeu et la créativité.

L'acquisition d'un massage personnalisé est le fait de l'expérience, d'un vécu en tant que masseur et massé qui passe par l'échange et l'analyse du ressenti. C'est un travail jamais achevé et toujours riche en découverte sur soi-même et sur les autres.

La technique n'est pas un obstacle à la pratique du massage; l'obstacle, s'il existe, vient de nous-mêmes, avec nos refus, nos blocages, nos peurs, Le temps de formation ou d'initiation aide à dépasser nos craintes, nos inhibitions et à devenir peu à peu des artistes du toucher qui feront vibrer les forces de vie trop souvent endormies sous le poids des tensions.

3. Impressions après massage

Martine: «Mon corps se détend partie par partie, puis entièrement; le massage des jambes et des bras donne une impression de s'allonger, de grandir... tout se détend... sensation d'apaisement, de bien-être extraordinaire...» .

Michèle: «Le premier contact c'est un peu un saut dans le vide. Je ne savais pas où tu allais te poser. Un peu d'appréhension... Rythme de nos respirations à l'unisson ou inversées.

Une des règles du jeu: l'abandon, mais un abandon actif, où mon corps vit le maintenant, où je prends conscience de mes tensions; mes poignets sont raides, il y a des noeuds sur l'omoplate. Je m'en veux de ces points durs? Non, ils appartiennent à ma réalité, à mes contraintes. Puis le repos à larges respirations; je savoure les empreintes laissées».

Annie: «Me voilà neuve comme un poussin éclos qui a un peu froid, qui ouvre les yeux pour la première fois. Un éclair a traversé mon cerveau pendant que tu me massais. Annie, tu es un bébé aimé, aimé; comme c'est bon, comme c'est doux, soupirs.

Je ronronne comme un chat, je sens ton souffle et le bruit de tes mains sur ma peau.

Un sanglot silencieux a craqué dans ma gorge. Quelle fatigue, quel repos, je me suis sentie belle comme un arbre, vide de moi-même, un peu fragile et sans méfiance.

Je veux apprendre ça, cet amour dans les gestes, cette danse des mains, cette danse qui donne tant de bon. Qui est belle, qui se suffit à elle-même et qui est tant donneuse».

Sylvie: «Impressions de prise en charge complète, d'être un bébé qu'on baigne, qu'on tripote, sans défense, d'une prise en charge totale. De l'interdit de retourner à ce stade, plaisir presque, disons très gamin. En rentrant j'étais très euphorique, j'avais un visage rose, très détendu».

Mathilde: « Etre massée: plaisir de s'abandonner aux sensations de laisser son corps s'éveiller, s'exprimer, vivre l'inhabituel, l'inconnu. Découverte de soi, de l'autre... chaleur, douceur, lenteur. Je ne me lasse pas de savourer cette tendresse, cette caresse positive du massage».

Brigitte: «J'avais besoin de donner mais aussi de recevoir, m'étant épuisée à donner à sens unique, j'avais besoin de me recharger. Le plus difficile n'a pas été la nudité, mais l'approche du corps de T. ; je n'osais pas, j'étais intimidée, j'avais peur de ne pas savoir refaire les gestes. Puis j'ai pris plaisir à masser et j'ai oublié mes appréhensions. Quand ce fut mon tour d'être massée, je me suis sentie moins à l'aise, je ne pouvais plus dominer la situation, la contrôler, je devais faire confiance à T. Je sens un blocage à ce niveau. Comment donner ce que l'on n'a pas ou plus? Ce qui a été cruellement trahi? Je pense à mon père et à mon ami que j'ai quitté récemment. Avec T. (femme), j'ai réussi à me détendre, mais avec C. (homme), je restais sur la défensive, lui opposant le contrôle de ma respiration et de mes pensées, pour ne pas me laisser aller, pour résister à une souffrance quelque part qui n'est pas loin».

Josiane: «Le massage c'est bien, mais venir là uniquement pour trouver . détente et plaisir, je ne trouve pas cela intéressant. Il vaudrait mieux que chacun analyse ses motivations à faire du massage, N'est-ce pas la recherche d'un paradis perdu, d'une relation maternelle qui a manqué...» ?