

Le Sensitive Gestalt Massage®

La Californie : entre la Suède et l'Asie

par Pierre Grimberg

Le Sensitive Gestalt Massage, ou massage californien, fait partie des techniques dites psychocorporelles. Il est essentiellement tourné vers la personne qui est perçue dans sa globalité et reconnue en tant que telle dans toutes ses dimensions, aussi bien physiques qu'émotionnelles et psychologiques.

La Suède et l'Asie

Ce massage se caractérise par un massage complet, pratiqué avec de l'huile, la personne allongée sur une table. Peu à peu, partie par partie, tout le corps est massé, et en même temps réunifié grâce à des mouvements appropriés. De nombreux mouve-

ments de massage répertoriés sont utilisés : pétrissages, effleurages et pressions diverses. Ces mouvements proviennent principalement de deux sources : le massage extrême-oriental et le massage suédois. Le massage extrême-oriental, du fait de son ancienneté, donne en quelque sorte une patine avec des mouvements justes et adaptés. Quant au massage suédois, il est né en Suède au 19^e



crédit photo : Pierre Grimberg

siècle. La plupart des pétrissages en sont issus. Il a donné naissance aux massages des kinésithérapeutes et sportif. En Europe, il y a peu d'écoles, mais aux Etats-Unis, et notamment en Californie, le massage suédois est très répandu, ce qui explique sa présence dans le SGM.

La «délinéation»

Ce qui singularise le SGM est d'abord son extrême exigence au niveau de la définition du corps. Les mouvements sont très précis et les mains suivent la forme du corps le plus rigoureusement possible. C'est ce que l'on appelle la «délinéation» qui permet une perception juste du schéma corporel et donne à la personne massée la sensation d'être particulièrement bien traitée. Le massage par ailleurs est toujours symétrique, ce qui a pour effet d'être très structurant. L'originalité de cette méthode vient aussi du fait qu'elle intègre intelligemment, d'une façon souple, d'autres techniques que le massage proprement dit : la respiration, les étirements, les rotations, les

mobilisations (bercements ou autres), la relaxation éricksonnienne, les enracinements, les touchers extrêmement légers du bout des doigts, les couleures, les images corporelles, certaines indications verbales, ou même les grattages avec les ongles, techniques qui contribuent autant à la détente que le massage proprement dit.

Dans le SGM il y a aussi une volonté particulière de développer la conscience corporelle, le sens du schéma corporel, au moyen de différentes approches : soit les constructions, c'est-à-dire le fait que dans certaines séquences on va de plus en plus loin sur les différentes parties du corps en revenant toujours au point de départ, soit les mouvements qui intègrent par exemple les bras ou les jambes au dos, ou le dos aux jambes, ou le visage au torse, ou les jambes et les pieds au torse ou la nuque aux bras, et ainsi de suite, ce qui a

pour effet de donner à la personne massée la sensation que son corps fait un tout, qu'il n'est pas morcelé.

Enfin ce serait aliéner le SGM de ne pas mentionner son aspect sensuel qui était tout à fait délibéré de la part de sa créatrice. Margaret Elke disait : *Le plaisir profond et sensuel de donner et de recevoir une nourriture à travers le SGM peut être thérapeutique pour le client et le praticien.* Le plaisir, en l'occurrence, est présenté comme thérapeutique, ce qui est exceptionnel dans notre culture occidentale. —■

Le massage est symétrique, et donc très structurant.

Comment est-il né ?

Le Sensitive Gestalt Massage® (SGM) est un massage de bien-être qui est né dans les années 1960-70, dans la mouvance du développement de la psychologie humaniste, à l'époque où la psychothérapie commence à s'intéresser au corps et au toucher. Il a été créé en Californie, par Margaret Elke. A cette époque se sont révélées plusieurs techniques de massage qui n'étaient pas des psychothérapies, mais qui n'étaient pas non plus des techniques soignantes au sens médical du terme. C'est pourquoi on parle à leur propos de «techniques psychocorporelles» dans la mesure où elles s'adressent autant au corps qu'au psychisme et à l'affectif. C'est particulièrement à Esalen, village situé sur la côte Pacifique, près de San Francisco, en Californie, que de nouvelles techniques ont vu le jour, et c'est Michel Meignant, sexologue français connu, qui a invité Margaret Elke en premier et a baptisé ce massage «massage Californien».

SE FORMER & trouver un praticien

La pratique du Sensitive Gestalt Massage est encore aujourd'hui assez rare en France, les formations d'autant plus. Pour plus d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 62.