

## Massages d'aujourd'hui

Depuis 1970, de nombreuses techniques de massage se sont développées en Occident. Le lieu mythique d'Esalen a notamment participé à cette émergence. En intégrant toutes les dimensions de l'être, celles-ci appartiennent à la grande famille du développement personnel, ou «connaissance de soi». Elles s'inscrivent de manière franche dans l'épanouissement de la personne ; le toucher étant considéré comme essentiel à son bien-être. Plus récemment encore, de nouvelles pratiques sont apparues, comme la lymphe-énergie, qui mélangent des techniques occidentales, le drainage lymphatique, aux principes asiatiques telle que la circulation du Qi.

# MASSAGES D'AUJOURD'HUI

# Le Sensitive Gestalt Massage®

## La Californie: entre la Suède et l'Asie

par Pierre Grimberg

**L**e 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<sup>e</sup>



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.

# Le Massage Arts of Touch®

## Posture et respiration: Alchimie d'une rencontre et processus d'auto-guérison

par Yvelise Goubely



crédit photo: Arts of Touch. Photographie : Michael Perin Wogenburg

**L**e massage Arts of Touch® est une version inédite de relation par le toucher conçue au fil du temps et de plus de 20 ans d'expérience par Ray et Clotilde Swartley. Elle est le fruit de l'alliance subtile de diverses techniques corporelles venues d'Orient et d'Occident, et d'une pensée philosophique fondée sur l'exploration du potentiel humain, et celle de la conscience humaine. La technique de base fait appel au massage californien tel que Ray et Clotilde l'ont appris et enseigné pendant de nombreuses années au sein de l'Institut Esalen, à Big Sur en Californie. Ils ont ainsi peu à peu allié à leur geste les contributions des arts martiaux, du yoga, de la danse, de la méditation, de la respiration consciente et du rééquilibrage énergétique selon la tradition védique.

### Un toucher conscient

Le massage Arts of Touch® se pratique sur table et se caractérise par une grande fluidité. Une huile parfumée permet d'établir en douceur un contact respectueux avec la personne massée. De grands mouvements sont appliqués sur toute la longueur du corps, en particulier avant d'approcher ou après avoir dénoué des zones de tensions. Recréant ainsi un sentiment d'unité, ces longs mouvements lents et rythmés rappellent le flux et le reflux profondément apaisant des vagues de l'océan caressant un rivage. S'y ajoutent de doux étirements et une mobilisation passive des articulations, le balancement aérien du corps. A cette souplesse s'allie la puissance d'un geste ferme et très enveloppant. Le praticien se sert autant de ses mains que de ses avant-bras et de ses bras pour masser, et ses jambes contribuent aussi bien à son propre soutien qu'à celui du receveur. Ainsi, le corps du praticien et la table elle-même feront-ils corps avec la personne massée, créant un sentiment de grande stabilité particulièrement sécurisant. Celui ou celle qui reçoit pourra alors s'autoriser à oublier ses craintes, à relâcher ses résistances, pour s'abandonner peu à peu à la confiance, se détendre en profondeur et s'ouvrir bientôt à une expérience intime où l'espace et le temps se confondent, comme dans la méditation. Un élément essentiel de cette technique réside également en la pratique du massage allongé sur le côté. Cette position extrêmement confortable et par-

ticulièrement sécurisante procure une détente naturelle des tensions du dos et protège sans l'intervention du mental l'intimité du devant du corps. C'est aussi la position la plus adaptée au massage des femmes enceintes, ou des personnes ayant trop de difficultés à s'allonger sur le dos ou sur le ventre.

### Accueillir et accompagner

Tout comme dans le yoga et dans les arts martiaux, la maîtrise de la posture et du souffle fait parti intégrante de la technique Arts of Touch®, souvent comparée de ce fait à une danse, une méditation en mouvement, un enchaînement de Tai Chi... Savoir se positionner autour de la table et synchroniser sa respiration à ses mouvements sont la clé de tout massage de qualité et sont de plus un élément essentiel au maintien du bien-être du praticien. Il peut d'autant mieux transmettre la qualité de sa présence que la fluidité de ses gestes et l'harmonie de ses mouvements sont soutenues par le calme et la profondeur de sa respiration. Il peut également accueillir et accompagner sans se déstabiliser tous les événements d'une session, qu'ils soient d'ordre physique, végétatif ou émotionnel.

*La technique  
est souvent  
comparée à une  
méditation en  
mouvement.*

### Recevoir en confiance et en conscience

La participation active de la personne massée à son massage est ici toujours encouragée. Pour la rendre possible, il s'agit avant tout de créer un climat de confiance. La qualité de l'accueil, de l'écoute verbale et non verbale du praticien, sa présence chaleureuse, l'attention de son regard, la franchise de son geste, sont autant de facteurs susceptibles de véhiculer la justesse de son intention et son désir sincère de partager son savoir-faire au bénéfice de chacun. Le respect du corps offert au massage dans la vulnérabilité de sa nudité ou de sa semi-nudité est également primordial. Une attention méticuleuse est portée au fait de ne jamais exposer la personne d'une façon qui pourrait s'avérer gênante, en particulier en ce qui concerne les parties génitales. Ainsi rassurée, elle est invitée à s'exprimer librement et à se mouvoir en fonction de son ressenti pendant la session, de sorte à adhérer à ses véritables besoins et à pouvoir les communiquer. Cette libre

expression offre au praticien des clés inestimables pour son massage, car elle favorise l'écoute de ses mains tout en lui évitant l'écueil de ses propres projections. Le massage peut ainsi rester centré sur la personne et sur son unicité. Se sentir accueilli, reconnu et accepté exactement tel que l'on est et là où l'on en est dans l'instant présent, sans qu'aucune intention «réparatrice» ne vienne interférer, renforcera le sens de la responsabilité personnelle, même s'il est guidé par les mains du praticien. Car la personne massée ne peut que se trouver grandie et exaltée par la perception de son propre pouvoir, celle de son intelligence intuitive et celle de sa sagesse intérieure émergeant dans sa conscience.

### Au-delà de la technique, les bienfaits

De tous ces éléments, on comprend que ce massage est plus qu'une simple technique corporelle, qu'il dépasse largement la frontière des mains et du corps qu'elles accompagnent. Car au-delà de la réduction du stress par la relaxation qu'il procure, du soulagement des inévitables tensions physiques, de l'apaisement des tourments émotionnels de notre quotidien, il permet de mettre en mouvement la circulation de nos énergies les plus intimes et d'en libérer le flux. Il est important de préciser à ce stade que ce massage n'est pas de nature médicale, n'étant pas motivé par un diagnostic de pathologie physique nécessitant une quelconque forme de rééducation ou de traitement. Il n'a également aucun objectif thérapeutique, ne présupposant pas que les personnes s'offrant au massage souffriraient d'un quelconque dysfonctionnement psychologique nécessitant une intervention spécialisée. Il est néanmoins indéniable que l'apaisement des tensions corporelles et des tracés de l'esprit sont susceptibles d'engendrer des modifications profondes de la personnalité, au même titre que le feraient par exemple la pratique régulière du yoga ou de la méditation. Car ce massage offre la possibilité d'un véritable voyage au centre du Soi, dans cet espace intérieur privilégié de bien-être et de calme où les valeurs que l'on découvre sont de nature universelle. Il ouvre la porte de la conscience du «maintenant», libérée de la tyrannie des émotions, des identifications et des projections de l'ego. Il permet d'accéder à la simplicité apaisante de la douceur, de la tolérance, de la tendresse et de l'amour dans la relation à soi. La relation aux autres s'en trouvera d'autant plus harmonieuse et équilibrée que notre cœur se sera ouvert à nous-mêmes. La relation à l'univers qui nous entoure sera colorée par la beauté que notre regard neuf sur nous-mêmes saura alors lui découvrir.

Le massage Arts of Touch® est donc avant tout un outil de bien-être, et c'est art qui peut s'apprendre et se transmettre. Il considère chaque individu comme un être en mouvement vers une exploration plus fine de son corps et de son intériorité, qu'il s'agisse des personnes massées, des étudiants de la technique ou des praticiens qui s'y dévouent. Et s'il possède des vertus bienfaites, elles relèvent de l'alchimie d'une rencontre et des processus mystérieux de l'auto-guérison. ■

### SE FORMER & trouver un praticien

Pour plus d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 62.

致 ZHI  
柔 ROU  
家 JIA

le pas de Pégase



L'école du développement de la douceur

Cours hebdomadaires à Paris  
Stages et formations à Paris & en province

### LES FORMATIONS

#### QI GONG - NEI GONG

Approfondissement de votre pratique et de vos connaissances en énergétique chinoise  
Préparation au professorat et au diplôme fédéral (FEQGAE)  
Pédagogie, analyse du mouvement, anatomies fonctionnelle et symbolique liées à la pratique du QI GONG

**QI GONG DES ENFANTS**  
Préparation à l'enseignement du QI GONG pour les enfants  
S'adresse à tous les professionnels de l'enfance qui cherchent de nouvelles voies pour enrichir leur pratique.

**TAI JI QUAN - BA GUA ZHANG - XING YI QUAN**  
Au-delà des styles et des particularismes, comprendre l'essence des arts martiaux internes chinois - Préparation aux diplômes techniques et d'enseignement de ces disciplines.

Le pas de Pégase - 90, rue La Fayette 75009 Paris  
Tél/Fax 01 40 22 07 05 - contact@lepasdepegase.com  
site: lepasdepegase.com - 06 62 16 56 79 - 06 61 16 37 33

### LES FORMATEURS

**LAURENCE CORTADELLAS**  
Professeure de QI GONG  
Diplômée de la FAEQG  
Fondatrice des cycles "QI GONG pour enfants"

**JEAN-MICHEL CHOMET**  
Professeur d'arts martiaux internes chinois et de QI GONG, diplômé d'état  
Directeur technique de la fédération de QI GONG (FAEQG)

**NICOLAS IVANOVITCH**  
Professeur d'arts martiaux internes chinois, diplômé d'état  
Responsable européen d'"Essence of Change"

**BRUNO REPETTO**  
Acupuncteur-ostéopathe  
Auteur du livre "Bienheureuse maladie" éd. Dervy

# Lympho-*E*nergie

## Une discipline qui allie relance lymphatique manuelle et énergétique chinoise pour optimiser nos ressources énergétiques

par Dominique Jacquemay  
diplômée en Médecine traditionnelle chinoise de Shanghai

**S**i on a longtemps cru qu'il fallait travailler en force pour obtenir des résultats dans le domaine des techniques manuelles, la Lympho-Energie, qui est une nouvelle conception du drainage lymphatique, nous montre le contraire. Il s'agit d'une technique manuelle très douce qui associe un travail sur les points d'énergie pour différentes indications de bien-être et de prévention de la santé: le stress, la perte de vitalité, la fatigue, le ralentissement de la circulation sanguine, la rétention d'eau, la cellulite... Bref, une véritable panacée qui renforce également l'immunité.

### Qu'est-ce que la lymphé ?

Au cours de l'histoire, la lymphé a été un des liquides du corps qui est resté le plus longtemps méconnu. Cela est probablement dû à la transparence et à la limpidité qui lui a donné son nom (le mot latin *limpidus*, clair, limpide). Ce terme a été employé en 1653 dans *Nasa Lymphatica*, traité écrit par Thomas Bartholin à Copenhague.

Si certaines sociétés traditionnelles avaient quelquefois la notion d'un «sang blanc» par opposition au «sang rouge», il semble qu'elles n'aient pas réellement distingué le système lymphatique comme une voie spécifique de retour du sang, passant par des ganglions lymphatiques, parallèles au circuit veineux.

Les Grecs, qui ont été à l'origine de la conception anatomique de l'Occident, parlaient de «vaisseaux lactés» (Hérophile, Erasistrate). On se rappelle aussi que dans les quatre tempéraments d'Hippocrate, on retrouve à côté du tempérament «sanguin», «biliaire» ou «atrabilaire», le tempérament «lymphatique». Celui-ci n'a d'ailleurs que peu de véritable rapport avec la lymphé. En réalité, le fait que les Grecs connaissaient le système lymphatique est aujourd'hui très discuté. N'oublions pas

que leur anatomie consistait en une circulation de liquides, d'humeurs, et d'air (*pneuma*) dans le corps.

### La lymphé et les liquides organiques

Il a fallu attendre les premiers anatomistes du début du 17<sup>e</sup> siècle pour isoler ce liquide du reste de la circulation sanguine: Asseli sur le chien (1662), le Français Jean Pecquet (1651), et surtout le Suédois Olof Rudbeck (1651).

Le corps humain est composé de 70 % d'eau. Celle-ci est constituée par le liquide intracellulaire et le liquide extracellulaire. Dans ce dernier compartiment l'on trouve le sang, le liquide interstitiel (qui baigne l'ensemble de nos cellules) et la lymphé. Ils sont des lieux d'échanges permanents.

La lymphé représente 15 % du poids corporel. Cet «élixir de vie» tel que le nommait Alexis Carrel baigne la plupart de nos tissus et circule en grande partie en surface, juste sous la peau. Son rôle est de purifier et de régénérer notre organisme. Ce liquide blanc nacré emporte dans son courant de nombreuses toxines qu'il achemine vers de petites stations d'épuration que sont les ganglions. Ce processus naturel, permet à la lymphé d'être filtrée et enrichie en lymphocytes pour se déverser en fin de périple dans la circulation sanguine. Il faut savoir que le système lymphatique n'a pas de pompe comme la circulation sanguine; il est donc souvent déficient et nécessite une remise en route manuelle sous forme de manœuvres légères et subtiles.

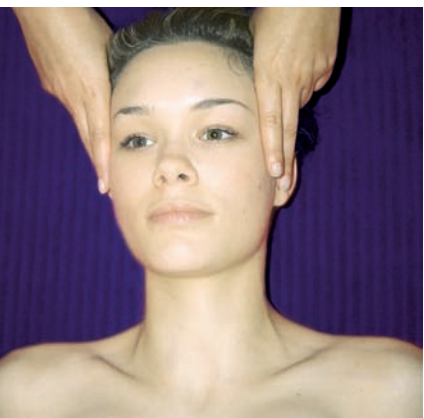
### Lymphé et énergie

Selon mon expérience, il ne suffisait pas de relancer la lymphé, il fallait y associer un travail énergétique car, l'énergie, c'est-à-dire le Qi pour les Chinois, est à l'origine de tout mouvement des liquides. Il évoque à la fois le souffle, la transformation et le mouvement permanent de la force de vie. Si le sang (*Xue*) ou les liquides organiques (*Jin Ye*) sont ralentis, des déséquilibres énergétiques en sont à l'origine. Le corps a donc besoin d'être traité dans sa globalité par un soin holistique.

### La lymphé en MTC

La conception chinoise de la circulation de liquides

**Alternance  
de pressions  
et de relâchés,  
véritables  
«pompages».**



crédit photo: Dominique Jacquemay

organiques est tout à fait particulière. La lymphe ferait partie des *Jin*, puisque sa nature est fluide. Elle a pour fonction d'«humecter», de nourrir la peau: la chair en superficie et nos organes et viscères (*Zang/Fu*) en profondeur.

### Comment se déroule une séance de Lymphe-Energie ?

La séance commence tout en douceur par des respirations. Il n'est pas rare de s'endormir tant la méthode est subtile et apaisante. Cette mise en route favorise une meilleure circulation de l'énergie dans les trois foyers taoïstes (supérieur, moyen et inférieur). Ensuite viennent des effleurages énergétiques, effectués selon le tracé des méridiens, ils vont harmoniser chaque partie du corps. Le praticien lymphe-énergiste est alors prêt pour démarrer la relance lymphatique. Il stimule dans un premier temps à même la peau des zones riches en ganglions situées juste dans des plis de flexion, puis ses mains expertes appliquent de petits mouvements «en vague». Précis et superficiels, ils consistent en une



crédit photo: Dominique Jacquemay

alternance de pressions et de relâchés, véritables «pompages» effectués par un jeu de doigts tout à fait propre à cette méthode. Ces pompages sont identiques au rythme des contractions intrinsèques de vaisseaux lymphatiques. Au niveau énergétique, la lymphe-énergie utilise de points d'énergie qui vont renforcer l'effet du drainage lymphatique. Le toucher lymphatique et énergétique s'allie à merveille dans cette méthode. Les points les plus couramment utilisés pour la circulation liquidienne du corps seront donc des points surtout en rapport avec l'énergie de la Rate, du Foie et du Rein, tels qu'ils sont décrits en Médecine traditionnelle chinoise. Si les méthodes de drainage lymphatique classiques ont l'inconvénient par la mobilisation des toxines de laisser des sensations de fatigue en fin de séance, ici, il n'est rien, on se sent épuré, détendu et vitalisé grâce à l'usage des points d'énergie. Un état de bien-être et légèreté se fait sentir dans tout le corps.

### SE FORMER & trouver un praticien

Dominique Jacquemay propose des formations en France, en Belgique ou encore au Brésil. De nombreux praticiens ont déjà été formés à cette méthode. Pour plus d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 62.

# MASSAGE THAI

FORMATION PROFESSIONNELLE DIPLOMANTE

- NUAD THAI (MASSAGE TRADITIONNEL)
- LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE THAI
- TOKSEN
- YAM KANG



WWW.NEI-KUNG.COM

ASSOCIATION NEI-KUNG  
1, RUE DE L'ENCHEVAL 75019 PARIS

TEL : 06.62.28.63.93  
01.42.40.35.46

王氏黃家中醫學院

Vous voulez

UNE QUALIFICATION DE VÉRITABLE PRATICIEN EN MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE IMMÉDIATEMENT APPLICABLE

Réalisez-la avec :

**L'ACADEMIE WANG de  
MÉDECINE  
TRADITIONNELLE  
CHINOISE**



Agréée par l'Université de Médecine de Pékin

■ UNE FORMATION BASÉE SUR L'AUTHENTICITÉ, LA TRADITION ET INTÉGRANT LES RECHERCHES DE POINTE EN MTC AVEC CERTIFICATION DE NIVEAU;

■ CURSUS DE PRATICIEN en massages chinois : 2 ans (week-end) - THÉRAPIE MANUELLE ET ÉNERGÉTIQUE CHINOISE - QI GONG

■ CURSUS DE PRATICIEN en MTC : 3-5 ans (week-end) - ACUPUNCTURE - PHARMACOPÉE - THÉRAPIE MANUELLE - QI GONG

■ STAGE CLINIQUE possible dans les hôpitaux chinois sanctionné par un CERTIFICAT délivré par l'université d'accueil

**Renseignements**

33, rue Bayard, 31000 Toulouse  
Tél. : 05 61 99 68 21 - 06 80 47 32 23  
[www.awmtc.asso.fr](http://www.awmtc.asso.fr)

# Massage aux huiles

## Au-delà du toucher, les vertus des plantes

par Chantal et Lionel Clergeaud

**J**usqu'au début de notre siècle, l'huile, ce concentré de lumière et d'énergie de la graine, avait conservé cette place privilégiée et l'on respectait ses qualités en la produisant de façon noble et traditionnelle (moulins à huile avec meule de pierre). De nos jours, les grandes industries alimentaires ont réussi à en faire une vulgaire matière grasse liquide nutritivement morte et sans intérêt thérapeutique, ne contenant plus que des calories vides, «grâce» à une pléiade de traitements chimiques, tous plus agressifs les uns que les autres. Or pour jouer à fond son rôle d'aliment, de facteur de santé et de beauté, l'huile doit être de qualité irréprochable, c'est-à-dire non raffinée, de première pression à froid, en provenance de graines arrivées à juste maturité et cultivées par des méthodes de l'agriculture biologique. Ainsi obtenues, les huiles vont nous apporter des éléments vitaux indispensables comme la précieuse vitamine F et autres acides gras si utiles à l'élaboration des prostaglandines, véritables hormones naturelles. La vitamine F, encore appelée facteur F ou vitamine anti-eczématologique, correspond aux acides gras poly-insaturés (AGPI) —dont les 3 principaux: les acides arachidonique, linoléique et linoléique—. Ces AGPI se comportent à la manière de catalyseurs et favorisent notamment l'utilisation des vitamines liposolubles: A, B4, D, E, K, I et J. Leur rôle est fondamental; ils régularisent notamment le métabolisme

des graisses nocives pour le cœur, réduisent le taux de cholestérol, préviennent les maladies cardiovasculaires, stimulent les défenses de l'organisme, permettent la formation des prostaglandines, interviennent au niveau de la fertilité et se révèlent comme l'un des meilleurs protecteurs de l'épiderme.

### Les acides gras : saturés et insaturés

La qualité d'une huile dépend essentiellement du taux d'acides gras saturés et d'acides gras insaturés. Les premiers, peu digestes et nocifs en excès pour le système cardio-vasculaire, sont néanmoins importants dans la lubrification intestinale; les seconds, eux, sont indispensables, et jouent un rôle de tout premier ordre dans l'édification cellulaire, le transport de l'énergie et la protection du système cardio-vasculaire. Se rappeler notamment que les acides gras insaturés que l'on trouve dans les huiles raffinées se comportent comme des acides gras saturés du fait des transformations chimiques opérées, d'où la nécessité de bannir les huiles raffinées.

### Les huiles de massage

Dans la plupart des techniques du toucher, les mains doivent pouvoir travailler en souplesse et ne pas être freinées dans leur action. L'utilisation d'une huile facilite le travail des mains. Recou-

vertes d'un film très léger, elles vont pouvoir glisser et épouser en souplesse tous les reliefs du corps. Plus qu'une simple substance grasse et glissante, l'huile de par sa composition et les substances actives que nous pouvons lui ajouter, possède une action nutritive, réhydratante et régénératrice.

Riches en acides gras insaturés, les huiles végétales pénètrent bien l'épiderme, le nourrissent, le protègent en reconstituant le film lipidique, lui redonnent finesse, éclat et souplesse grâce à leur action adoucissante, assouplissante, tonifiante et régénératrice et nous préservent d'un vieillissement prématuré. Bien tolérées par la peau, elles ne sont passibles d'aucune réaction allergique, ne présentent pas d'incompatibilité et jouent un rôle prépondérant dans la protection et l'hydratation de notre peau grâce à leurs acides gras essentiels. A l'inverse, les huiles minérales (paraffine, glycérine...) produits de la distillation du pétrole, doivent être totalement écartées. Elles ne pénètrent pas la peau et auraient plutôt tendance à l'asphyxier.

### Deux sortes d'huile

Vous aurez le choix entre deux sortes d'huile:

- Les simples qui ne nécessitent aucune préparation; les meilleures pour le corps sont les huiles de sésame, d'olive, de noisette, de coco, d'amande douce. Sans oublier le beurre de karité et le monoï.
- Les plus sophistiquées qui vous demanderont un peu de temps pour les préparer mais en revanche vous offriront en prime les propriétés des plantes que vous leur aurez incorporées.

*Elles jouent un rôle prépondérant dans la protection de la peau.*

Vous les obtiendrez : en faisant macérer dans une des huiles précitées (ou un mélange d'huiles) une ou plusieurs plantes, ou en mélangeant des huiles végétales et des huiles essentielles, ou encore en combinant ces deux techniques. Quelques exemples : huile de lavande (détend et apaise), huile de serpolet (favorise le bronzage), huile de romarin (tonifie), huile de camomille (soulage les rhumatismes), huile de lys (adoucit l'épiderme), huile de sauge (revitalise les tissus), huile de fenouil (atténue les rides), huile de souci (nourrit les tissus), etc. Enfin, quelle que soit l'huile (ou le mélange) que vous choisirez, elle aura — c'est ce qui fait la richesse de ces huiles — une action double (plus ou moins efficace selon le dosage et les plantes qu'elle contient) : sur la beauté de la peau (améliore l'élasticité, conserve sa vitalité, douceur et fermeté, régularise le taux d'hydratation, raffermi, tonifie les tissus.); une action plus profonde sur la santé de l'organisme tout entier.

## Clin d'œil pratique

Conservez vos huiles et vos mélanges dans de petits flacons en verre opaque, à l'abri de la lumière, dans un endroit frais. Vérifiez bien que les huiles que vous utilisez soient de l'année, en particulier pour celles qui rancissent facilement comme les huiles de noix, de tournesol, de soja et d'œillette.

## Clin d'œil santé

Pour bénéficier pleinement des propriétés de vos huiles de massage et de beauté, assurez-vous que :

- Les huiles végétales soient de première pression à froid, vierges et non raffinés, en provenance de l'agriculture biologique, ni oxydées, ni acides.
- Les huiles essentielles doivent provenir de plantes sauvages ou biologiques et être assorties du label HEBBD (huile essentielle botaniquement et biochimiquement définie) qui est une garantie optimale de qualité.
- Les plantes doivent être fraîches ou séchées de l'année en cours et de production sauvage ou biologique. —■

## SE FORMER & trouver un praticien

Consultez le carnet d'adresses p. 62.

## QUELQUES RECETTES...

Voici ici quelques exemples d'huiles de massage qui ont fait leurs preuves, mais que vous pouvez personnaliser en remplaçant les huiles essentielles et les plantes par d'autres plus adaptées à votre problème ou dont vous préférez le parfum. Réalisez ainsi vous-même vos huiles aux plantes : fleurs, feuilles ou racines (fraîches de préférence, sinon sèches) + de l'huile végétale au choix.

Remplissez le flacon de plantes. Recouvrez d'huile végétale. Laissez macérer au soleil si possible une dizaine de jours. Filtrez en pressant bien les plantes pour récupérer toute l'huile. Vous pouvez y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle.

### JAMBES LOURDES

Mélangez ensemble tous ces ingrédients.

- 20 cl d'huile de sésame ou d'olive
- 20 gouttes d'huile essentielle de citron
- 20 gouttes d'huile essentielle de cyprès toujours vert
- 20 gouttes d'huile essentielle d'hélichryse italienne
- 20 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée
- 30 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie

Cette huile permet de défatiguer et décongestionner les jambes lourdes et gonflées après la journée de travail et soulager tous les problèmes de pieds enflés, de mauvaise circulation et «d'impatience» dans les jambes.

Allongé sur le lit, jambes à la verticale, appliquez l'huile par massages ou effleurages légers en mouvements circulaires des pieds à l'aîne, en remontant vers le cœur. Gardez les jambes surélevées quelques minutes avant de «rebouger» et dormez, si vous le pouvez, en surélevant les deux pieds de votre lit.

### ANTI-CELLULITE

Mélangez l'huile et les huiles essentielles.

- 20 cl d'huile de sésame ou d'olive ou de tournesol
- 30 gouttes d'huile essentielle de palmarosa
- 30 gouttes d'huile essentielle de cyprès «toujours vert»
- 30 gouttes d'huile essentielle de cèdre
- 30 gouttes d'huile essentielle de citron

Appliquez cette huile matin et soir après le bain ou la douche et pour encore plus d'efficacité après une friction au gant de crin.

### CALMANTE

Mettez les fleurs et l'huile à macérer 8 jours au soleil. Filtrez et ajoutez l'huile essentielle.

- 15 cl d'huile d'amande douce
- 10 cl d'huile de rose musquée
- 20 fleurs de mauve
- 20 fleurs de tilleul
- 20 fleurs d'oranger
- 15 gouttes d'huile essentielle de mandarine ou de petit-grain bigarradié

Cette huile favorise le sommeil et la détente.

### TONUS

Mélangez tous les ingrédients.

- 10 cl d'huile d'olive ou d'amande douce
- 10 cl d'huile de sésame
- 5 cl d'huile de rose musquée du Chili
- 20 gouttes d'huile essentielle de romarin 1,8 cinéole
- 25 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie

Tonifie et revitalise.





crédit photo : Test Emoi

# Touch for *H* Health

## La santé par le toucher

par Evelyne et Rolf Kammerer

**L**e Touch For Health, les concepts «Trois en Un» part du principe qu'un toucher aimant est la seule sensation plus forte que la douleur... Au cours de notre vie, nous avons été conditionnés à

### Ses origines

Cette méthode a été développée dans les années 60 par le Dr John Thie, chiropracteur américain qui trouva qu'une technique aussi simple que les tests musculaires pouvaient être utilisables par tous. J. Thie fut lui-même élève du Dr G. Goodheart, le créateur de la kinésiologie appliquée, mais pour celui-ci, le TFH n'est pas de la kinésiologie, c'est un système adapté au grand public, facile à apprendre, qui doit simplement s'appeler La Santé par le Toucher. L'idée de J. Thie a en effet été dès le départ de «vulgariser» la kinésiologie appliquée et de la rendre accessible à tous. Il voulait donner un outil simple à utiliser et à appliquer principalement dans le cadre familial. Gordon Stokes vers 1973 rencontra J. Thie qui venait de débiter avec le TFH, et devint un peu plus tard le directeur international de la formation pour la fondation de TFH. Pendant douze ans il dirigea ainsi l'entraînement des instructeurs TFH dans le monde entier. Il créa ensuite en 1983 les concepts «Trois en UN» (corps-mental-esprit) démarqués par rapport à la kinésiologie appliquée et la kinésiologie spécialisée en général. L'objectif principal est de travailler sur le doute de soi et de fournir une possibilité de choix là où la personne ne croit plus en avoir. Le vrai stress, c'est l'absence de choix!

nous isoler par rapport au toucher: s'il y a en Inde les Intouchables, il y a en Occident les intouchés. Le test musculaire implique le toucher et un toucher d'une implication extrêmement respectueuse. Car chacun de nous est sa propre source pour savoir ce dont nous avons besoin pour aller mieux. Pour cela, la technique du TFH utilise les tests musculaires. Il s'agit là d'une communication avec l'autre et principalement avec soi.

### Le test musculaire

Le test de 42 muscles est enseigné. Muscles qui sont encore les écrans de nos stress... Grâce à ces tests, chacun peut découvrir entre autres les principaux blocages de l'énergie vitale, les facteurs qui affaiblissent, déséquilibrent l'organisme et rétablir l'équilibre énergétique autant que le système musculaire de la personne testée. Les différentes méthodes de rééquilibrage utilisées (points neurolymphatiques, neurovasculaires, d'alarme, méridiens...) sont empruntées tant à la tradition orientale qu'à la science occidentale.

### Comment cela fonctionne ?

Le test en TFH se pratique allongé ou debout. En Trois en UN, pour la plupart du temps, il est pratiqué debout car nous voulons que la personne reste consciente face à ses problèmes/solutions... Celle-ci ne vient pas avec un problème, mais avec sa solution. Quand nous testons une personne, nous lui demandons simplement de verrouiller le muscle testé. La personne maintient la pression tout aussi légèrement que la personne qui teste. Grâce au test, nous disposons d'un feedback corporel précis et

simple par lequel le corps confirme son intelligence, dit son histoire, ses besoins, les priorités à respecter parmi les multiples corrections possibles qui sont d'ordre structurel, émotionnel... Le test nous permet aussi de vérifier immédiatement si les corrections appliquées ont été efficaces. Test, correction, contrôle... tout ce qui a été testé «faible» est maintenant «fort». Bien sûr la stratégie propre à une séance ne se résume pas à appuyer sur bras et jambes. C'est un art et toute une approche. Le langage du corps est kinesthésique et nous utilisons des corrections physiques qui parlent le langage du corps, nous apprenons à «décoder» ce langage sans imposer une histoire à la personne. Simples et douces, ces corrections libèrent effectivement les énergies bloquées par les traumatismes passés et actuels. A travers ce bio-feedback du corps, nous reprenons contact avec nous-mêmes et apprenons humblement à respecter l'autre... car aucun d'entre nous n'a la même réponse face à la vie. Plutôt que de déterminer force ou faiblesse, tout devient réponse, «sa» réponse et l'occasion d'apporter une correction là où le corps nous guide. Dès le premier test vous pouvez voir, sentir, comment vous avez appris à toucher, approcher, écouter, communiquer... Et en peaufinant votre test, vous pouvez embellir votre communication. Ainsi le TFH est un ensemble de techniques qui révèle et accroît la valeur de chacun.

**Les muscles  
sont les écrans  
de nos stress.**

### SE FORMER & trouver un praticien

Pour plus d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 62.

# Le Toucher massage

## Un «outil» précieux à l'usage des soignants pour l'accompagnement en fin de vie

par Joël Savatovski, extrait de l'ouvrage : *Manuel de soins palliatifs*, Dunod, Juin 2001, chapitre «Le toucher massage»

**S**i le toucher est sans doute le premier sens à apparaître, il est sûrement le dernier à disparaître. On peut être sourd, aveugle, muet, on sent toujours. C'est souvent le dernier moyen de communication avec les personnes en fin de vie, mais aussi avec toutes celles qui souffrent ou qui ne peuvent communiquer par la parole (aphasie, paralysie, coma, problèmes de langue ou de culture). Toute notre vie, nous ressentons le besoin d'être touchés et nous recherchons d'une façon ou d'une autre la satisfaction de ce besoin élémentaire, aussi indispensable que se nourrir, vêtir, s'accoupler, dormir.

### Le Toucher : Sens interdit

Malgré ce besoin vital et équilibrant chez l'homme, le toucher, parmi tous les sens, apparaît comme le plus réprimé, du moins dans notre société occidentale. (...) Toute cette retenue du toucher bloque d'une manière chronique nos

gestes vers les autres. Nous nous retenons et cela se manifeste physiquement, musculairement, sous forme de mini-contractions qui s'accumulent et finissent par rigidifier complètement notre comportement.

Tout le problème semble résider dans l'interactivité du toucher. C'est en effet le sens de la réciprocité immédiate.

### Pourquoi le Toucher-Massage ?

Vous avez tous fait l'expérience des mains qui, d'emblée, vous apaisent, vous réchauffent, vous donnent du baume au cœur. Parfois, les mains de la personne qui vous est chère peuvent plus pour soulager vos maux que les meilleurs praticiens du monde. De même le massage est-il bien autre chose qu'une technique à effet mécanique. Son effet majeur se trouve dans la relation qui s'établit entre celui qui masse et celui qui est massé. C'est pourquoi la définition du massage au Journal Officiel ne peut me satisfaire. Elle est bien trop réductrice et correspond mal à la réalité des demandes et des besoins. Car pour ma part, et comme je le pratique depuis plus de vingt ans, je ne considère évidemment pas seulement le massage comme une technique manipulatrice de tissus. C'est un art que je définis avant tout comme : une intention bienveillante qui prend forme grâce au toucher et à l'enchaînement de gestes sur tout ou partie du corps, qui permet de détendre, relaxer, remettre en forme, rassurer, communiquer ou simplement procurer du bien-être, agréable à recevoir et qui plus est à pratiquer. C'est pourquoi j'appelle la méthode «toucher-massage®» (...).

Nous savons que le massage était pratiqué de façon empirique depuis des millénaires, en Chine, un peu partout dans le monde, chez les Romains, les Grecs, les Egyptiens. Aujourd'hui, cette pratique est encore universelle, que ce soit chez les Africains, les Esquimaux, dans les milieux les plus retirés ou, au contraire, les plus avancés de la Société. Dans certains pays, les mourants sont entièrement massés, imbibés d'huile, par un membre proche de la famille. En Kabylie, on masse les pieds enduits d'huile d'olive des personnes qui vont mourir. Mais parfois c'est le corps entier qui est pris en charge. (...)

Plus récemment, chez nous, il faut le rappeler, les massages se sont développés dans le cadre des soins infirmiers. Cette pratique, d'abord réservée aux hommes, est devenue progressivement une spécialité «infirmier-masseur». En fait,



*Une intention  
bienveillante qui  
prend forme grâce  
au toucher.*

photographe : Thierry Nava. Photo parue dans «le Toucher-Massage», Joël Savatovski, éd. Lamarre.

ce n'est qu'en avril 1946 qu'est née la profession de masseur-kinésithérapeute, créant alors ses propres critères de compétence. Depuis, la Kinésithérapie s'est considérablement développée, affinée, perfectionnée aux dépens - il faut bien le constater - du massage manuel laissé pour compte et réduit à un acte codifié, technique et symptomatique. Avec un engagement très masculin pour la technicité (au détriment du relationnel) le massage est alors devenu plutôt musculaire, réflexologique, cellulitique, mécanique... et déjà certains appareils tendent à le suppléer. (...)

## Le toucher, les massages et les soins palliatifs

En soins palliatifs, ce ne sont ni le traitement, ni la visée thérapeutique de guérir qui sont prioritaires, mais prendre soin de la personne dans sa globalité, dans son intégrité, qu'elle vive le mieux possible les jours qui lui restent à vivre. Ce n'est donc pas par hasard qu'une approche comme le toucher-massage trouve un écho extrêmement favorable, cette démarche globale étant respectueuse des réels besoins de chacun.

En soins palliatifs le soignant libéré de la pression thérapeutique, de la nécessité de résultats tangibles —guérir à tout prix— peut s'exprimer comme «il l'entend», à d'autres tâches en apparence moins nobles, mais oh combien utiles: «être aux petits soins» de celui qui en a besoin. (...)

La non-reconnaissance du malade comme sujet vivant, l'absence d'implication du soignant, ajoute de la souffrance, du sentiment de solitude et d'abandon à la souffrance physique et psychique du malade. Il est un fait irréfutable: la relation soignant/soigné ne peut se limiter à la relation verbale. (...) Le soignant doit répondre impérativement malgré une certaine gêne aux besoins des patients et en particulier celui impérieux d'être touché. Cette proximité des derniers instants, le contact par le toucher, peut permettre au soignant en unité de soins palliatifs de dédramatiser la situation, de se déculpabiliser et d'avoir le sentiment d'accomplir au mieux la tâche d'accompagnement vers la mort. (...)

La simplicité du toucher-massage doit inciter les soignants à inviter les proches, souvent démunis et gardant une distance bien malgré eux, à pratiquer et réintégrer en douceur cette relation d'aide par le toucher. Un moyen de reprendre contact, de redonner un peu d'intérêt et de motivation à la personne en fin de vie.

Les soins palliatifs sont des soins actifs qui prennent en compte l'ensemble de la personne pour soulager ses douleurs physiques, sa souffrance morale et améliorer son confort. Le Toucher-Massage s'inscrit bien dans cette démarche «compassive» d'accompagnement en exprimant au malade, aussi longtemps qu'il est en vie, la meilleure qualité de soins jusqu'au dernier moment. Mais le toucher-massage est plus que cela. Au soignant, il permet de s'exprimer libéré des contraintes de la technique, d'être lui-même avec le malade, de le traiter d'égal à égal, facteur considérable d'épanouissement et de mieux-être du soignant dans le cadre de son travail. C'est aussi une façon d'appréhender et de dédramatiser la peur de la mort. «J'ai pris une demi-heure pour masser un monsieur âgé en fin de vie. De grands sourires (cette personne ne parlait plus) m'ont permis de comprendre que cela lui faisait beaucoup

de bien. Je l'ai quitté, son corps était détendu et son visage serein. Ce monsieur est décédé quelques heures plus tard. Pour moi, ce fut une expérience porteuse, le massage donné avait été un support extraordinaire pour l'accompagner et beaucoup de mes peurs de la mort sont tombées ce jour-là», se rappelle Nadia aide-soignante. Et puis, c'est appliquer au quotidien l'indispensable «prendre soin de soi pour prendre soin des autres» et, par exemple, en passant un moment privilégié avec le malade, en caressant ses mains, massant son visage ou ses pieds, tranquillement. (...)

## Vertus et applications classiques

On ne peut développer ici les nombreuses vertus du Toucher-Massage. Elles sont infinies et toutes adaptables à chaque cas. On citera toutefois quelques applications classiques, «valeurs sûres», tout d'abord: le toucher-massage des mains, particulièrement agréable à recevoir et facile à réaliser\* (...) La main présente le grand avantage d'être accessible à tout moment et sans grand tabou. (...) ; le massage des pieds est sans doute le massage minimal prioritaire des personnes alitées (...); le Toucher-Massage du ventre est un excellent moyen de détendre et de relaxer profondément le malade. Plus délicat, plus intime peut-être que pour les autres parties du corps, il contribue à l'apaisement. Façon simple et naturelle aussi d'apporter aide au travail de transit intestinal si souvent bloqué. Il en est de même du massage du visage ou plutôt de la tête (visage et cuir chevelu), massage très intuitif, plein de délicatesse, de douceur, d'intimité et de respect. Il permet de détendre immédiatement, dans une sensation agréable de sécurité et de confiance. C'est le massage de jouvence qui embellit le visage aux traits détendus. L'effet est immédiat. Le Toucher-Massage du «grand dos» — l'axe vertical reliant le bassin à la tête qui supporte tout — ou, selon les conditions, plus localisé, est très souvent réclamé par les patients. Il apporte confort, soulagement immédiat et s'accompagne d'une sensation de mieux-être. Il se pratique la plupart du temps le patient étant allongé sur le côté et calé par les oreillers, mais aussi dans le fauteuil avec appui thoracique et frontal ou encore au bord du lit, «jambes pendantes», habillé ou dos nu, avec ou sans huile. —

## Une démarche «compassive» d'accompagnement.

## SE FORMER & trouver un praticien

Joël Savatofski, diplômé d'état à la masso-kinésithérapie, titulaire d'une maîtrise en psychologie, fondateur de l'Ecole Européenne du Toucher-Massage, formateur-consultant, auteur. La méthode spécifique du toucher-massage — création et exclusivité de Joël Savatofski — est enseignée avec succès depuis vingt ans par l'Institut de formation dont il est le fondateur et l'animateur. Avec une équipe de permanents, tous formateurs agréés, l'Institut de formation propose des stages, formations, conférences en France et à l'étranger et intervient également sur demande en «intra» (établissements hospitaliers et assimilés).

# Méthode Clématis®

## La découverte de soi par le toucher

par Nicole Lavigne



crédit photo : Nicole Lavigne

**L**a connaissance de soi, telle qu'enseignée par Krishnamurti, se trouve dans la faculté de se comprendre soi-même. Sur ce même principe, la méthode Clématis® se situe dans l'expérience directe de la découverte de soi par le toucher. Cette découverte se révèle créatrice et libératrice, sur le mode relationnel, dans la compréhension de soi et de l'autre.

Le Praticien Clématis® s'adapte à la sensibilité de chaque personne, et suivant les besoins de l'instant présent, il agit tant sur un plan physique, énergétique qu'aurique. Il ajuste avec finesse chaque geste. Ses mains écoutent et répondent en miroir avec justesse. Chaque personne arrive avec son histoire. Elle devient ainsi actrice de sa séance et participe tant consciemment qu'inconsciemment à son déroulement.

Dans le cadre d'une psychothérapie par le corps, le toucher Clématis® offre l'opportunité de retrouver la première relation «mère-enfant». C'est donc dans la relation «masseur-massé» qu'il est possible de retrouver

nos toutes premières émotions, car nous ne pouvons avancer qu'en relation.

Nos perceptions enfin retrouvées, nous avons la faculté de laisser tomber le masque pour redevenir nous-mêmes: «Savoir penser par nous-mêmes, à la fois librement et correctement, c'est être vivant et dynamique, c'est donner naissance à une nouvelle culture et à une nouvelle félicité.»

De la relaxation à une connaissance de soi, la personne qui reçoit ce toucher choisi la formule qui lui convient le mieux. Le toucher se pratique sur le corps nu ou habillé, avec de l'huile ou non. La séance individuelle peut s'effectuer dans le silence ou avec de la musique. En cabinet privé, le temps d'une séance, variable pour chaque praticien, est d'une heure à une heure vingt.

### Parcours...

Née à Paris en 1950, Nicole Lavigne pratique l'escrime et s'initie aux arts martiaux avec l'aïkido. Au début des années 80, elle rencontre Krishnamurti et la même année, débute une analyse didactique qui durera quinze ans. C'est à cette époque qu'elle commence à se former à l'art du massage. Après une vingtaine d'années de travaux de recherche et de pratique, elle crée le toucher Clématis® en 1998 et sa méthode de psychothérapie par le corps.

### SE FORMER & trouver un praticien

Pour plus d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 62.

### Les techniques psycho-corporelles

Depuis 1970, de nombreuses techniques, appelées aujourd'hui psycho-corporelles, se sont développées en Occident. Ainsi, de l'analyse reichienne à la bio-énergétique taoïste, de l'intégration posturale au massage sensitif et à la méthode Camilli, ces méthodes qui s'appuient sur une analyse psycho-thérapeutique «classique» (quel que soit le courant) utilisent le toucher pour aider les personnes à prendre conscience de leurs tensions et à les défaire (comme en analyse reichienne), et à libérer leur parole. Elles intègrent ainsi une dimension plus globale de l'individu. Ajoutons à cette liste le massage métamorphique créé par Robert St-John. Celui-ci est parti de l'idée que les conditions développées durant la période pré-natale sont déterminantes pour toute la vie dans le développement de nos troubles. Sa méthode (massage très doux des pieds, des mains et de la tête) permet de libérer ces blocages primaires.

Retrouvez des adresses dans notre carnet d'adresses p. 62.