

# Bio info

Le magazine du mieux-vivre N°130

Recevez  
Bio-Info  
chez vous  
Voir page 28

www.bio-info.be

## Massages un bonheur pour le corps et l'esprit

**et aussi**

**Le sylvotourisme  
nouveau** est arrivé

**La tangothérapie,**  
le rythme qui guérit

**Les patches,**  
pour ou contre?

**Pourpier ou glaciale,**  
changez de salade

**Quel vin on boit**  
au printemps?

**GRATUIT**  
en magasins bio





# L'art du massage, toucher du doigt le nirvana

Ce qu'il y a de plus profond en l'homme, c'est la peau, affirmait Paul Valéry. Immense capteur sensoriel, mémoire de nos émotions, elle est une extension du cerveau... à fleur de peau. Le besoin de toucher et d'être touché est essentiel. Universel. Qu'il soit hawaïen, californien, suédois, balinaï, thaï, ou encore tantrique, ayurvédique ou holistique, le massage est par essence l'outil rêvé pour se sentir bien dans sa peau. Voyage initiatique au pays du toucher.

**J**e me souviens... C'était au cœur d'un village perdu dans les nuages, au nord du Laos. Dans la maison en bois sur pilotis, à peine éclairée par le foyer, à mille lieues de toute route (et plus encore des tendances *zen* qui sévissent dans les spa sous notre ciel !), une jeune fille massait sa mère.

Ses gestes, faits de tapotements, étirements, pressions, pétrissages, percussions, étaient fermes, précis. Savants. Ils renfermaient l'art et la manière d'un patrimoine millénaire. Cette scène familière, je l'ai vue à maintes reprises lors de ce voyage à pied dans des régions reculées, mais aussi dans d'autres pays d'Asie et sur d'autres continents, de l'Afrique à l'Amérique latine. Car bien avant de devenir une ressource clé face à notre sacro-saint stress contemporain,

le massage est avant tout un art traditionnel qui s'enracine dans l'histoire de l'humanité.

Des Vietnamiens aux Hawaïens, des Indiens aux Coréens, des Balinaï aux Japonais, des Aborigènes aux Andins, d'une génération à l'autre, on entretient le lien et on se fait du bien au travers du massage, dont les modalités peuvent varier selon la tradition.

En fait, toucher – pour soulager, pour apaiser, pour soigner, mais aussi pour communiquer – est un geste vieux comme le monde... et cependant d'une actualité criante face au mal-être actuel ! Sous nos latitudes, les techniques de massage du monde entier viennent aujourd'hui à notre rescousse et d'autres se créent, pour faire tomber la pression et s'insérer (agréablement !) dans une démarche globale de prévention.

**Sans le toucher, il est impossible de grandir et de se développer.**

## À fleur de peau

Imaginez... Six cent quarante mille récepteurs tactiles directement connectés à la moelle épinière et au cerveau par plus d'un demi-million de nerfs... Telle est notre peau, plus grand organe du corps ! Tout se résume à la peau, proclame l'écrivain Marc Gendron.

Avec ses deux mètres carrés, immense récepteur de sensations à l'interface entre monde intérieur et extérieur, la peau n'est pas plus séparée du cerveau que la surface d'un lac n'est séparée de sa profondeur (...) il s'agit de deux localisations d'un même continuum, une seule unité fonctionnelle du cortex à l'extrémité des doigts. Toucher la surface, c'est ébranler la profondeur, écrit Deane Juhan, ancien professeur à l'Institut Esalen, en Californie<sup>1</sup>.

Huit semaines après la conception, alors que l'embryon ne mesure pas plus de deux centimètres, la peau est déjà bien développée, et le toucher est le premier des sens dont est doté le fœtus. La peau est l'organe le plus important, souligne sans ambages l'anthropologue Ashley Montagu, à qui l'on doit l'ouvrage phare, *La peau et le toucher*<sup>2</sup>. On mesure donc le besoin, vital et universel, de toucher et d'être touché. Sans le toucher, il est impossible de grandir et de se développer. C'est la raison pour laquelle, naturellement, les sociétés traditionnelles encouragent les contacts entre la mère et son enfant, témoigne le psychothérapeute Thierry Janssen<sup>3</sup>.

Ainsi, la femme africaine a-t-elle pour coutume de masser son petit à peine sorti du ventre. Elle dit ainsi qu'elle le finit. On a également constaté que des massages pratiqués sur des prématurés

## JEUX DE MAINS

### Petite séance de massage sans façon

Parce qu'il est de petits gestes aux grands effets, voici quelques pratiques simples de massage, à partager ou à vivre de soi à soi, en automassages.

#### Massage coquin des méridiens

Et si vous partiez à la découverte du Ming Men, dit aussi point des geishas ? Situé dans le bas du dos, entre la 2<sup>e</sup> et la 3<sup>e</sup> vertèbre lombaire, il est l'un des 28 points du méridien gouverneur (qui part du sacrum, sillonne la colonne, puis la ligne médiane du crâne et du visage, jusqu'à

la lèvre supérieure). Stimulant sexuel, à masser donc, selon besoin ou envie, avec une huile végétale bio (amande douce, rose musquée, onagre, argan...) et une goutte d'huile essentielle d'ylang-ylang ou de santal. Le septième ciel vous tend les bras...

#### Inspiration Ayurveda.

À savourer après une journée passée sur les charbons ardents :

tiédir au bain-marie une huile de sésame bio, s'allonger, jambes pliées, pieds au sol, poser les mains enduites d'huile à plat l'une sur l'autre sur l'abdomen, masser de manière circulaire dans le sens du flux intestinal (du pubis, en remontant sur le côté droit jusqu'au sternum, descendant du côté gauche jusqu'au point de départ) pendant 15 mn, respirer calmement. Nirvana, nous voilà !





réduisent leur temps d'hospitalisation, améliorent leur coordination et leur capacité d'attention. Chez les bébés nés à terme, ils facilitent l'endormissement.

Sur un plan plus psychologique, l'éprouvé sensoriel né du toucher permet de se sentir exister, de se rassembler, de ressentir ses limites, pour sortir de l'angoisse primordiale du vide océanique. Selon le psychanalyste Didier Anzieu, qui a écrit *Le Moi-peau*<sup>4</sup>, notre personnalité se façonne d'abord par une prise de conscience de notre peau, limite dans l'espace de notre identité. Au fil de la vie, la peau, organe sensible s'il en est, devient un grand réservoir à émotions. La peau se souvient. Nous sommes des êtres de tissu, observe poétiquement Éric Fottorino. Ainsi, chaque fois que l'on touche quelqu'un, on agit directement sur son cerveau émotionnel. Tout qui a déjà goûté au massage sait à quel point il peut faire affleurer les émotions refoulées, les souvenirs enfouis, les sensations oubliées...

## Aux sources du soin

Pour la petite histoire, le mot massage serait un terme créé en 812 par le thérapeute Mozi, à

**Puisqu'il invite  
au lâcher-prise,  
le massage est  
un compagnon  
d'exception lors  
des changements  
de vie.**

1. *Job's Body : A Handbook for Bodywork*, Deane Juhan (Station Hill Press, 1987).

2. *La peau et le toucher*, Un premier langage, Ashley Montagu (Seuil, 1979).

3. *La solution intérieure*, Thierry Janssen (Fayard, 2006).

4. *Le Moi-peau*, Didier Anzieu, Dunod (Dunod, 1995).

5. *Communiquer pour vivre*, Ouvrage collectif sous la direction de Jacques Salomé (Albin Michel, 1996)

partir de l'arabe *mass*, qui signifie toucher, palper. Quoi qu'il en soit, toucher est probablement la plus ancienne manière de soigner.

Déjà plus de deux mille ans avant notre ère, des bas-reliefs égyptiens mettent en scène des gestes de frottement des mains et des pieds. Et depuis la nuit des temps, en Inde et en Chine, pas de médecine sans massages, soigneusement codifiés. Quant à Hippocrate, il professait au V<sup>e</sup> siècle : Le médecin doit avoir l'expérience de beaucoup de choses et à coup sûr du massage...

Tandis qu'à Rome, le célèbre médecin Galien suivait l'exemple du dieu Esculape, fils d'Apollon, qui guérissait par le toucher. Plus près de nous, le grand tabou du corps, longtemps diabolisé en Occident, nous a éloignés durablement du toucher. Il a donc fallu attendre l'overdose de stress pour redécouvrir (timidement) les nombreuses vertus du toucher et nous ouvrir à la sagesse des massages traditionnels.

La véritable réhabilitation du massage dans la culture occidentale eut lieu à l'Institut Esalen, en Californie, explique Thierry Janssen. Dans ce lieu fondé en 1962 par Michael Murphy et Richard Price, des phi-

losophes, des anthropologues, des psychologues, des artistes et des penseurs se donnaient rendez-vous pour interroger ce qu'Aldous Huxley appelait le potentiel humain... Naturellement, les bienfaits du toucher y trouvèrent une place de choix.

## Masser le corps, toucher l'esprit

Assoiffés de sérénité, c'est donc avant tout pour nous relaxer que nous faisons appel aux massages pluriels. Mais leurs vertus dépassent la simple détente.

Le massage met en jeu les centres cérébraux du plaisir, qui distillent alors dans notre encéphale et dans notre sang diverses substances dont les fameuses endorphines, à la fois anxiolytiques, antidouleur, antistress, psychostimulantes et même euphorisantes, explique le Dr Gérard Leleu dans *Communiquer pour vivre*<sup>5</sup>.

Le massage stimule le système parasympathique de relâchement, améliorant immunité et mécanismes réparateurs du corps. En outre, le massage ancre... ce qui n'est pas rien dans notre culture si désincarnée ! Il permet donc d'habiter son corps, d'incorporer des émotions et de se centrer. C'est une reconquête de soi.

L'individu est confirmé dans son identité à travers la globalité de son corps, dit encore Thierry Janssen. Masser quelqu'un, c'est lui signifier qu'on l'accepte dans sa totalité. Ce qui n'est pas rien !

Puisqu'il invite au lâcher-prise, le massage est un compagnon d'exception lors des changements de vie. Il est d'ailleurs indiqué pour compléter les thérapies cognitives. Notons, enfin, que le massage rééquilibre les énergies, tout en harmonisant corps et esprit.

Mais, par-dessus tout, le massage touche, au sens propre et figuré. La peau écoute, la peau entend, la peau comprend qui est l'autre... La peau reconnaît l'attention prodiguée. Entre les peaux s'établit la plus viscérale des communications non verbales, confie le Dr Gérard Leleu. Toucher la peau et contacter l'Être... ●

Carine Anselme





# Voyage au pays du massage

**E**mbarquement immédiat ! Une fois n'est pas coutume, ce voyage-là, au pays du massage, vous délestera de vos bagages. Laissez de côté la pression, les tensions, les sollicitations, et accueillez à cœur ouvert les sensations...

Aujourd'hui, il y a l'embarras du choix côté destinations, tant le monde est devenu notre maison ! Suédois, californien, chinois, tibétain, indien, vietnamien, balinaï, thaïlandais, cachemirien, hawaïen (et j'en passe), le massage met l'exotisme à portée de main.

Mais il n'y a pas que ça pour flirter avec le nirvana : dans la foulée des thérapies psychocorporelles, inspirées des techniques traditionnelles, de nouvelles approches sont nées sur le terrain de ces savoirs millénaires. Qu'ils se nomment *Cénessthésic®*, *Inibatique®*

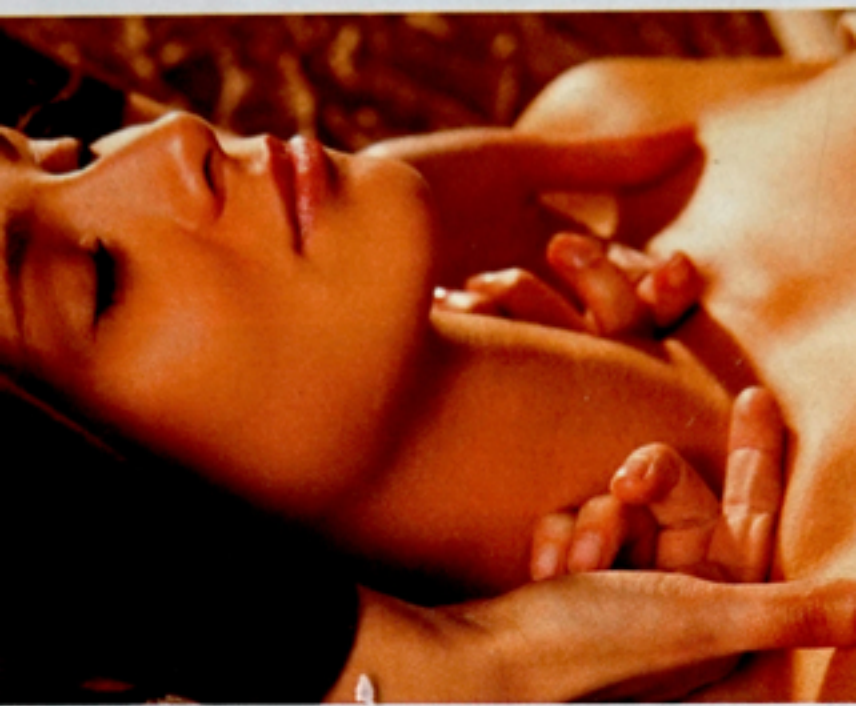
ou encore *Sensitif®*, ces massages spécifiques initient un corps accord, qui agit comme un révélateur de la mémoire corporelle et émotionnelle.

De la simple détente au profond travail intérieur, du soulagement des tensions à la prévention santé, écoutez vos besoins et attentes du moment pour vous orienter. Parmi les innombrables propositions à disposition, voici donc une sélection maison, entre grands classiques et massages insolites.

Pour compléter ce florilège, n'hésitez pas à consulter les livres mentionnés, ainsi que les coordonnées renseignées dans le carnet pratique. Et n'oubliez pas, en partant à la découverte de cet art fondateur, que l'organe du toucher, c'est le cœur, pour paraphraser Aristote... ●







## MASSAGES ÉMOTION

### Chi Nei Tsang

**L'essence** Notre ventre, aussi appelé second cerveau (dixit le Professeur Michael D. Gershon, de l'Université de Columbia), est en quelque sorte le nombril de notre monde, la mémoire vive de nos émotions. Le Chi Nei Tsang, issu de la tradition taoïste, se centre sur le massage du ventre pour rétablir l'équilibre corps/esprit. Cette approche s'appuie sur les 5 systèmes majeurs du corps – vasculaire, lymphatique, nerveux, musculaire et énergétique – connectés au

centre abdominal, où stress, tensions et émotions peuvent obstruer la libre circulation de l'énergie vitale.

**Les sens** À la fois puissant et subtil, ce massage du ventre – partie secrète de notre être – alterne gestuelles douces, amples et légères, avec d'autres mouvements précis et allant en profondeur. Extrêmement touchant...

**C'est pour moi si...** j'aspire à avoir du cœur au ventre : c'est-à-dire une force et une liberté intérieures. ●

### Massage Initiatique®

**L'essence** Parmi les techniques de massage qui vont au-delà du bien-être, le Massage Initiatique, créé par Philippe Mouchet et Joëlle Thirionet, est un outil précieux sur le chemin d'évolution. Il permet une entrée progressive dans la pleine conscience du corps. Une voie d'unité et d'Éveil de l'Être qui permet de cicatrifier les blessures émotionnelles, enkystées dans les replis de la mémoire cellulaire.

**Les sens** Originalité : ce massage est formulé pour contacter nos quatre niveaux de conscience (physique, émotionnel, mental, spirituel), avec, pour chacun, un type de toucher particulier. Par exemple, au niveau physique correspond un massage dynamisant et réunifiant, apportant un vrai supplément de présence.

**C'est pour moi si...** j'aspire à progresser sur mon chemin d'évolution. ●