



© Kzenon - Fotolia.com

L'art du *massage*

Élever nos sens

par Wim Ellul

Des sens à la sensorialité, une culture qui raffine notre être. Aujourd'hui, l'art du massage...



PORTRAIT

Wim Ellul est formé au massage thaïlandais à la Wat Po School de Bangkok et à la TMC School of Chiang Mai, il poursuit sa recherche auprès de Mantak Chia et Andrew Fretwell, instructeur taoïste (Qi gong de l'Eveil, Chi Nei Tsang), il devient praticien en massage de l'abdomen et exerce entre Bordeaux et Paris. Il enseigne au Centre d'Arts et d'Écologie Corporelle Génération Tao où il co-anime un atelier hebdomadaire sur les massages du monde.

Parmi les disciplines de bien-être qui proposent, avec plus ou moins de bonheur, de lutter contre le stress généralisé, on redécouvre avec intérêt les vertus du massage traditionnel. Qu'elles viennent d'Asie, d'Inde ou d'Océanie, ces traditions du toucher font appel à des gestes séculaires et à la sagesse des Anciens. Pourtant, que sait-on réellement de la portée de cet art ? La tradition religieuse et philosophique occidentale est marquée par le dualisme de « l'âme » et du « corps » : nous « avons » un corps et il faut faire avec. Nous ne sentons pas toujours que nous « sommes » un corps, sauf quand la douleur et la maladie nous le rappellent. Malgré toutes les révolutions technologiques et les discours subversifs sur la libération des corps, beaucoup d'individus souffrent encore d'un grand isolement. Comment mieux habiter notre corps avec joie et conscience ?

L'art du massage traditionnel — qu'il s'exprime à travers le Shiatsu, le Massage thaïlandais, le Tui-Na, l'Abhyanga, le Chi Nei Tsang ou le Lomi-lomi — représente, d'après moi, cette passerelle vers une manière plus profonde de se percevoir et de percevoir autrui. Il permet en outre de redonner ses lettres de noblesse au sens si merveilleux du toucher. Voyez comme nos sociétés ont développé de nombreux arts, tous liés à un sens : l'art du cinéma, de la musique, l'art culinaire ou celui de composer des parfums... Toutes ces pratiques nobles élèvent nos sens. Mais qu'avons-nous créé pour

célébrer le sens du toucher ? Pas grand-chose finalement... L'art du massage ?

Le massage traditionnel est au toucher ce que la musique est à l'oreille ou ce que la grande cuisine est aux papilles, à savoir une sublimation du sens même, un Art à part entière. Il donne à ressentir une gamme de sensations et d'émotions nouvelles à chaque fois, avec pour seuls instruments, les mains du praticien. Il s'agit en outre d'un contact conscient avec autrui. Les gestes, codifiés par la tradition, créent par ailleurs un environnement apaisant et sécurisant pour le receveur. Lorsque l'élève masseur finit par s'approprier ces gestes séculaires, il compose alors sa propre musique, donnant libre cours à une créativité en lien avec ce qu'il perçoit. S'ensuit une danse invisible à nos yeux où le courant de la vie peut donner sa mesure. Les rythmes du corps sont en effet lents et profonds, ils ont besoin d'attention et de présence pour circuler harmonieusement.

L'art du toucher a, par ailleurs, une vocation concrète : délimiter les contours de l'être sans le limiter. C'est réconfortant de se sentir vu ou compris par autrui. Portées par une intention bienveillante, les mains se passent de mots et installent dans le contact l'apaisement d'être « vu » pour ce que nous sommes. Mon maître m'expliquait qu'apprendre à masser, c'était comme « apprendre à admirer un paysage et à enlever, si besoin était, les branches mortes qui obstruent la rivière ». J'arpente avec respect un paysage qui est ce qu'il est, toujours beau dans sa singularité.

Mon cheminement personnel m'a permis de comprendre que ces techniques séculaires faisaient aussi (et surtout) du bien au praticien. Le massage traditionnel en effet adoucit l'ego ! Puisqu'il ouvre en grand des portes vers un monde beaucoup plus vaste que mes jugements, je peux mettre en sourdine ma personne et ma posture savante : comment faire autrement

**Délimiter
les contours
de l'être sans
le limiter.**

au contact de sensations, d'émotions, de nuances et de courants profonds qui se révèlent et me parlent de « l'Autre que moi » ? Nous sommes tellement plus que notre apparence visuelle. Notre corps recèle une vibration merveilleuse, une intelligence propre, des rythmes profonds qui attendent d'être ressentis et qui ne peuvent être uniquement perçus avec notre cerveau rationnel. Loin d'être un « fardeau » dont notre « âme » serait la gardienne et la prisonnière, le corps que nous sommes est ce lieu, cette géographie singulière qui se révèle dans le massage traditionnel. Contre toute attente, ces techniques séculaires, ces traditions vivantes, n'ont pas à se limiter à un pays ou à une époque, elles sont porteuses d'un message vital et profondément humain, celui d'un dialogue, d'un lien conscient à renouveler avec confiance. ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.