

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

Le 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