



L'une des spécificités du shiatsu est d'utiliser plus particulièrement les pouces pour les pressions.

qui traversent et activent le corps humain. Des pressions digitales, exercées plus particulièrement avec les pouces, sont appliquées sur les *tsubos* (points énergétiques utilisés en Shiatsu) situés le long des méridiens. Elles vont avoir un effet de dispersion en allégeant les *Kyo* (les trop pleins) ou un effet de stimulation en remplissant les *Jitsu* (les vides) afin de rééquilibrer le corps physique, psychique et

"spirituel" du patient. Il serait normalement préférable d'utiliser le Shiatsu sous sa forme préventive afin de renforcer la vitalité des organes internes et de maintenir un équilibre constant au sein du corps.

Une séance de shiatsu dure en moyenne une heure. Quant à la fréquence des traitements, elle sera différente d'un individu à l'autre et différera selon l'ampleur de la pathologie.

Le Shiatsu au Japon

Au Japon, le phénomène de relaxation est encore à l'état embryonnaire. Le shiatsu est ici utilisé comme un remède concret à des déséquilibres de l'organisme. Les doigts remplaçant les aiguilles de l'acupuncture, des pressions sur des zones de trop pleins (ou de blocages) peuvent s'avérer parfois douloureuses, d'autant plus que certaines écoles utilisent également des "doigts en bois". Cependant cette sensation de douleur disparaît totalement aussitôt que l'énergie recommence à circuler librement dans l'organisme. Tout comme en acupuncture, les résultats d'une séance peuvent être ressentis à retardement par le patient.

Cette "kinésithérapie des samourais" sera pour le *Shiatsushi* le travail d'une vie entière qui demande comme principales qualités le ressenti des courants énergétiques et un parcours spirituel personnel intense.

P. H. et P. M.

Le Massage Ayurvédique des Kalaris

Le massage indien fait partie intégrante de la médecine Ayurvédique, autrement dit des sciences védiques inscrites dans les Védas (vieux de plus de trois mille ans). Ils sont pratiqués à travers toute l'Inde pour entretenir le corps, soigner, notamment avec des huiles adaptées, et préparer le corps à d'autres traitements.

Les massages ayurvédiques font également du *kalaripayat*, les arts martiaux indiens originaires du Kerala, au sud-ouest de l'Inde. Ils s'utilisent dans les *kalaris* (espaces d'entraînement du *kalaripayat*) et leurs dispensaires.

Ce sont des massages enveloppants, tonifiants, quoique relaxants, qui ont pour finalité de rééquilibrer le corps dans toute sa structure. Ils stimulent ou régulent l'énergie le long des *nadis* (équivalents des "méridiens" chinois), drainent la lymphe, détendent le muscle en profondeur, agissent sur les articulations et les ligaments, relaxent et tonifient. Leurs applications :

- pour préserver une bonne santé et aider à la longévité ;
- en préparation pour les traitements médicaux ayurvédiques (arthrose, scoliose, hémiplegie, etc.) ;
- pour les pratiquants de *kalaripayat* afin d'accroître leur potentiel athlétique.

Une technique très rigoureuse

L'association des massages aux arts martiaux rend sa pratique très minutieuse et très précise :

- Le nombre de passages sur le corps est compté : 7 séries complètes sur les différentes parties du corps. Ce chiffre va en s'accroissant au fil des jours, puis en diminuant, et ceci pour rééquilibrer les énergies dans le corps.
- Les centrages (pressions sur des centres énergétiques qui visent à ouvrir et à relâcher toutes les zones du corps) sont précis. On utilise à cet effet des mouvements en forme de 8 ou de triangle (pour recentrer les énergies), en tenant compte des polarités.
- Les pressions suivent une direction précise, le trajet des "nadis" pour la circulation de l'énergie.
- La régularité des passages a son importance, ainsi que la fluidité du mouvement.



- La respiration permet la fluidité des passages et de s'harmoniser avec la personne massée.
 - Le rythme : le temps de réalisation du massage doit être respecté : ni trop vite, ni trop lent. La série complète de passages doit être effectuée en 45 minutes.
- Les massages se font au sol. Mains et pieds (le masseur se suspend à des cordes) sont utilisés pour masser selon la corpulence et la tonicité de la personne massée.



Le massage ayurvédique d'un futur petit guerrier...!

Les huiles

L'utilisation des huiles est un vecteur essentiel de la médecine et du massage, l'huile de sésame étant à la base du massage kalari. Elle nourrit la peau et le muscle, et évite le refroidissement pendant le massage. Elle permet également de faire des massages réguliers en parcourant une surface importante. Elle assouplit la peau et il est plus facile de suivre le fil du muscle dans toute sa finesse, coordonner des mouvements fluides tout en gardant une bonne adhérence à la surface de la peau. Il est alors possible pour le masseur averti de travailler efficacement jusqu'au fond

de la masse musculaire sans y mettre une force physique intense, et donc, sans agresser le muscle. De nos jours, ce sont ces massages à l'huile qui se sont développés, pour des massages relaxants et d'entretien, mais qui ne peuvent être comparés avec la précision et la science attribuées aux massages traditionnels. **C. G.**

Nuad, le massage traditionnel Thaïlandais

Le massage thaïlandais traditionnel - Nuad en langue thaï - ne trouve pas ses racines en Thaïlande mais en Inde. Certaines rumeurs prétendent cependant qu'il est né en Egypte, mais aucun manuscrit officiel n'a été retrouvé à ce jour. La tradition populaire attribue donc sa création au docteur indien Shivago Komarpaj qui l'aurait introduit en Thaïlande il y a de cela 2500 ans environ. Ce dernier était spécialiste en médecine Ayurvédique et en pratiques ésotériques.

A l'origine, le Nuad était considéré comme un rite religieux dont la pratique était réservée aux moines bouddhistes. De nos jours, l'enseignement du docteur Komarpaj s'est répandu sur l'ensemble du territoire thaïlandais. Néanmoins, la ville de Bangkok et de Chiang Mai (nord Thaïlande) se partagent les deux grands courants de cet art ancestral. Les techniques utilisées sont certes quelque peu différentes, mais la philosophie et les bases qui caractérisent le massage thaï sont les mêmes.

Yoga et massage

Le massage thaïlandais associe les bienfaits de l'acupressure aux exercices de mobilisations et d'étirements issus

MASSER, UN ENJEU ? témoignage...

Comment imaginer une vie sans toucher, sans caresses, sans contact ? Il est de nos cinq sens le plus essentiel. Un nouveau-né, s'il n'est pas touché, mourra. Le massage nourrit l'âme, le toucher fait vivre le corps. Mais pour ceux qui ont décidé de devenir masseur, d'exercer leur sensibilité, leur écoute, de faire don de leur savoir technique et de toucher, palper quotidiennement le corps des "autres", qu'en est-il ? Quelles sont les motivations qui les ont poussés à en faire leur sacerdoce ? Si masser soigne, apaise, il est aussi influence, et parfois pouvoir sur l'autre. Lorsque j'ai commencé à masser, ma relation intime avec l'Autre, sensuelle et sexuelle, était quasi inexistante, voire déséquilibrée. Ce que je parve-

nais si bien à vivre dans le massage, la communion et l'échange avec le corps de l'autre, je ne parvenais pas à le transférer dans ma vie privée. Il m'aurait été nécessaire de faire un "break" pendant plus d'une année pour prendre du recul et arriver à de nouvelles perspectives. Masser peut signifier pallier un manque et une incapacité à vivre une relation intime équilibrée, c'est-à-dire fondée sur le juste échange de donner et de recevoir. A trop donner, on ne sait plus recevoir. A vouloir donner, on n'a peut-être jamais su ce que c'est de recevoir. A m'impliquer et à m'immerger totalement dans la pratique, j'en perdis le sens. Je massais, un point c'est tout. Et masser était le sens donné à ma vie. Mais que pouvait-il se passer si j'arrê-

tais ? Arrêteraient-ils de vivre ? Je l'ai cru. Lorsque l'on se découvre une vocation, que des personnes vous téléphonent, font appel à vous, que l'on vous remercie, vous congratule pour vos bienfaits, les instants sont gratifiants, on se sent exister. On vous dit doué, que vos mains apaisent, vous commencez à gagner de l'argent... Pourquoi s'arrêter ? Parce que quelque chose ne sonne pas juste. Parce que masser, si on l'envisage comme une voie, ramène à soi, et que ce souffle est plus fort, et qu'il est important de voir l'enjeu de sa pratique. En ne faisant pas de mon cas une généralité, un jour celui qui masse devra s'interroger, pour que le don à l'Autre soit un don à soi, et au Soi.

D. L'h.