



du quotidien (un travail physique éprouvant, des angoisses, le stress). Pour se comprendre, il faut respecter la terre comme son propre corps. Le massage porte ainsi en lui cette capacité à réconcilier l'homme avec lui-même, avec les autres, voire le Cosmos auquel l'homme traditionnel, intégré à l'intérieur d'un système complexe, est associé (c'était encore le cas dans la France rurale du XIXe siècle). Masseurs chinois, japonais, thaïlandais, indiens ou indonésiens veillent à préserver l'harmonie de l'univers qui peut se lire à travers le corps*.

L'Occident cherche sa voie

Dès les années 60 en Occident, le corps, sur le chemin de la réhabilitation, intéresse les nouveaux esprits. Des techniques de massage, souvent inspirées par la culture énergétique, émergent des nouvelles expériences qui fleurissent à l'époque sur l'exploration du psychisme et de la conscience : massage métamorphique, gestalt sensitive massage, méthode Camilli, etc. Le massage s'adapte aux aspirations de l'Occident qui cherche un nouveau souffle. Relaxation ou connaissance de soi, on cherche à pallier le stress imposé par la vie moderne ou à explorer des "terres en friche". Par le massage, c'est l'individu dans tout son ensemble et au travers de toutes ses dimensions - physiques, émotionnelles, mentales, ou spirituelles - qui est stimulé. Une unité est réalisée à l'intérieur et à l'extérieur. Et puis, par l'importance des médecines traditionnelles asiatiques, l'homme prend

conscience de l'énergie vitale qui circule à l'intérieur et à l'extérieur de son corps, et qui le lie à la terre et au ciel. Le corps est à nouveau "sacralisé" et il convient d'en prendre soin.

Ecouter son corps

Le corps tient un langage. Il émet des vibrations, des tensions qui traduisent un déséquilibre dont le masseur se fait l'interprète en écoutant ce qui est exprimé de l'intérieur. Il s'agit donc pour lui de ressentir avant tout. Et d'une certaine manière, nous devrions tous prendre la place de ces thérapeutes car il n'est pas de leur seul ressort de se mettre à l'écoute de notre corps. Cette écoute incombe à chacun d'entre nous pour que nous soyons plus à même de considérer vraiment ce dont nous avons besoin et ce qui nous est superflu. Comment savoir ce qui est bon pour l'autre si nous ne savons pas ce qui est bon pour nous ? Comment entrer dans une relation saine avec l'extérieur si notre intériorité n'est pas guidée par une intention authentique et profonde ?

Le temps du massage est un moment privilégié, consacré au corps, et en conséquence, à soi-même. On aspire à une paix intérieure pour contrer l'agitation extérieure. Au-delà de ses vertus médicales, il est donc l'occasion d'une renaissance puisque le massage, en agissant sur le corps, a le pouvoir de réactualiser sans cesse le temps. En entrant plus profondément dans notre intimité, nous ouvrons l'espace à une nouvelle relation au monde.

D. L'h.

** L'intégration de la notion d'énergie et la vision globale du monde en Asie n'empêchent pas les frustrations et les déséquilibres d'une certaine partie de la population. Toute tradition sans conscience perd son sens.*

Tui Na, le massage Chinois

Le massage chinois, parfois appelé massage énergétique, est encore relativement peu connu en France. Il désigne l'utilisation de techniques manuelles appliquées sur le corps, selon les règles de la médecine chinoise. Il recouvre un grand nombre de techniques, allant de la pression des points d'énergie aux manipulations de tissus ou des articulations. Il utilise également des manœuvres le long des méridiens d'énergie, et la perception énergétique du corps du patient. Son utilisation est variée : entretien de la santé par des manœuvres globales pour faire circuler l'énergie, auto-massages pour soulager des symptômes courants ou entretenir certaines fonctions, massage pédiatrique pour les bébés et les enfants, ou encore, et c'est la base du massage chinois, véritable technique médicale faisant appel à toute la richesse du diagnostic de la médecine chinoise et à ses applications thérapeutiques. Le massage chinois est donc une branche à part entière de la médecine chinoise, au même titre que

En Chine, pendant la dynastie des Ming et des Qing, le massage pédiatrique prend une place importante. En effet, les bébés et enfants, jusqu'à l'âge de huit ans, ne peuvent recevoir d'acupuncture, et sont très fragiles vis-à-vis de l'utilisation des plantes médicinales.

la phytothérapie (utilisation des plantes médicinales) ou l'acupuncture, mieux connue chez nous.

Une tradition millénaire

Les plus anciens textes de la médecine chinoise mentionnent l'utilisation du massage pour soulager les souffrances, notamment les douleurs liées aux rhumatismes ou aux affections motrices. Le massage avait la vertu de mettre les souffles (Qi) en mouvement,



d'aider à éliminer les humeurs et de rétablir l'équilibre du yin-yang. Les rouleaux de soie découverts à Ma Wang Dui, datant probablement du 3^e siècle avant notre ère, relatent déjà leur utilisation. C'est le Nei Jing, "Classique Interne de l'Empereur jaune", qui établira les bases théoriques et pratiques de la physiologie énergétique et des traitements en médecine chinoise, en y incluant les massages et autres techniques manuelles. Hua Tuo, célèbre médecin, mettra en place au 3^e siècle les traitements par les exercices gymniques et par les massages qui, à cette époque, sont connus pour mettre en mouvement l'énergie, dissiper les stases et libérer les méridiens. Le massage chinois s'appelle alors *An-Mo*. *An*, signifie "presser" et *Mo*, "frictionner".

Sous la dynastie des Song (907-1276), le massage est moins valorisé. On adopte pour le désigner le terme de *Tui Na* (pousser-prendre), qui l'oriente davantage vers les manipulations et la rééducation. Par la suite (dynastie des Ming et des Qing, 1368-1911), avec la diversité des écoles de médecine chinoise, la variété et l'utilisation des techniques de massage connaissent la même progression que le développement des techniques d'acupuncture. Ainsi les indications principales du massage ne concernent pas seulement les rhumatismes ou les affections de l'appareil locomoteur : les problèmes digestifs, neurologiques, obstétricaux et gynécologiques, respiratoires, les fièvres et intoxications peuvent trouver des remèdes par le massage. Surtout, le massage pédiatrique prend une place importante. En effet, les bébés et enfants jusqu'à l'âge de huit ans ne peuvent recevoir d'acupuncture, et sont très fragiles vis-à-vis de l'utilisation des plantes médicinales. Le massage trouve ainsi une indication de choix d'une méthode naturelle, sans dangers secondaires et remarquablement efficace.

A la fin du 19^e siècle, l'engouement pour le monde occidental va marquer un ralentissement de l'intérêt pour la médecine chinoise. Le puritanisme, revenant tant en Chine qu'en Europe, va interdire la manipulation de parties nues du corps, et le massage en souffrira beaucoup. Il devient alors davantage une technique rééducative.

A l'époque moderne (depuis 1950), la médecine chinoise et la médecine occidentale sont également utilisées en Chine, et l'on reconnaît les mérites de chacune de ces deux conceptions médicales si différentes. Sans pouvoir classer les utilisations du massage, on peut noter principale-

ment, les massages populaires d'entretien, pratiqués à la maison ou directement dans la rue, dans les hôpitaux de médecine traditionnelle ou dans les dispensaires de médecine, utilisant toujours les techniques classiques du massage décrites dans la tradition. Certains masseurs développent davantage la perception énergétique et la transmission du fluide (Qi) à l'aide du *Yi* (l'intention) et de *Shen* (le cœur, la conscience), tandis que d'autres utilisent davantage l'aspect physique des manœuvres de massage chinois.

D. C.

Massage et Qi Gong, mariage des énergies

La pratique du Qi Gong a toujours apporté un "plus" dans la pratique des massages : sensibilisation des mains, vibration et émission de l'énergie curative, comme si les mains devenaient plus intelligentes, plus intuitives et plus puissantes.

Mais la pratique du massage apporte également beaucoup à ceux qui pratiquent le Qi Gong, et cela n'est pas assez dit, assez su. La pratique des massages facilite en effet, à partir de ses propres sensations, la possibilité de se brancher sur l'autre personne, ressentir pour elle ce que le corps et l'énergie demandent. Être guidé, grâce à la sensibilisation développée par la pratique solitaire du Qi Gong, dans l'acte du toucher, sur les lieux qui réclament le plus d'attention et de soins, sentir dans le subtil les pleins et les vides des méridiens, comme des centres d'énergie ou les organes eux-mêmes.

Cet acte de disponibilité et d'ouverture se retrouve plus tard dans la pratique où les sensations personnelles sont perçues plus fortes et plus précises. Pratique du Qi Gong et du massage, c'est le mariage des énergies de ces deux