

CATHERINE MAILLARD

Massage détente

Guide des techniques

jou**vence**
EDITIONS

Extrait du catalogue Jouvence

Petit traité de contre-manipulation, Y.-A. Thalmann, 2009

Auto-coaching au quotidien, Laurent Bertrel, 2009

Se désencombrer de l'inutile,

Rosette Poletti & Barbara Dobbs, 2008

Résoudre ses problèmes, c'est possible !, Julian Sleight, 2008

Apprendre à s'aimer, Pierre Pradervand, 2006

Gérer mon argent dans la liberté, Pierre Pradervand, 2006

Choisir ses émotions, Bernard Raquin, 2005

Émotions, mode d'emploi, Christel Petitcollin, 2003

S'affirmer et oser dire non, Christel Petitcollin, 2003

Ne plus se laisser manipuler, Bernard Raquin, 2003

Cuisine végétarienne rapide, Marie-France Muller, 1997

Vivre au positif, Marie-France Muller, 1997

Oser parler en public, Marie-France Muller, 1997

Croire en soi, Marie-France Muller, 1997

La pause de 90 secondes, Rolf Herkert, 1996

Kousmine au quotidien, Dr Denjean, 1994

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France: BP90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: CP 89 – 1226 Thônex (Genève)

Site internet: **www.editions-jouvence.com**

Mail: info@editions-jouvence.com

ILLUSTRATIONS

Le massage global indien © Jean-Louis Floch

Le massage facial anti-stress © Shiseido International France

Réflexologie plantaire © Pedro Lombardi

Planche du pied © Jesn-Pierre Krasensky

illustration de couverture: Jean Augagneur
maquette & mise en pages: atelier weidmann

© Copyright Editions Jouvence, 1998

ISBN 978-2-88353-143-7

Tous droits de traduction, reproduction
et adaptation réservés pour tous pays

Sommaire

Avant-propos	5
------------------------	---

PREMIÈRE PARTIE

Ce qu'il faut savoir

Dialogue avec la peau	9
Les bienfaits du massage anti-stress	18
A qui s'adresse le massage	22
<i>Masser bébé: des sensations retrouvées</i>	22
<i>Le massage en couple: prélude à l'acte</i> <i>amoureux</i>	27
<i>Les seniors: en douceur et en paroles</i>	33

DEUXIÈME PARTIE

Energétique et massage détente:

La mission des massages orientaux

Introduction	39
Le tao de la peau: le point de vue de la médecine chinoise	41
Massage indien: la détente sur mesure	44
Le shiatsu: la pression zen japonaise	50

TROISIÈME PARTIE

En pratique: trois massages à faire chez soi

Un doux réconfort:	
le massage global indien	57
Shiatsu connexion:	
le massage facial anti-stress	63
Réflexologie plantaire:	
le sourire vient du pied	69
Les sept commandements du massage	78
Donner et recevoir: la bonne attitude	80
Huiles de massage:	
une douillette enveloppe olfactive	84
Petit lexique des massages	89
Adresses	91
Bibliographie	94
Références	95

Avant-propos

Toucher pour soulager est un geste aussi vieux que l'humanité.

Comme en témoigne Marlo Morgan dans son livre *Message des hommes vrais au monde mutant* [1], lors des soirées en compagnie des membres de la tribu aborigène: «C'était un moment de partage. En attendant que le repas soit prêt, ils s'activaient, se massant mutuellement les épaules, le dos et même le cuir chevelu. Je les vis manipuler cous et colonnes vertébrales et, plus tard, au cours du voyage, nous échangeâmes nos techniques.»

Au fait savez-vous d'où vient le mot massage? C'est un terme créé par Mozin en 812 à partir de l'arabe *Mass*, qui signifie toucher, palper. Pratiquée depuis l'antiquité, cette technique désigne une grande quantité de manœuvres plus ou moins ordonnancées. Au début du V^e siècle av. J.-C, Hippocrate, le père de la médecine, écrivait: «Le médecin doit avoir

l'expérience de beaucoup de choses, mais à coup sûr du massage...»

De nos jours le massage continue à nous offrir un moyen de neutraliser le flot des pressions constantes. Si vous vous sentez surmené ou stressé, rien de tel pour y remédier. Le bien-être que vous apporterez à votre corps ne manquera pas de rejaillir sur votre mental. Les Chinoises l'ont bien compris. Elles se massent les cheveux pendant un quart d'heure après chaque lavage, afin de chasser les pensées stressantes et stimuler le cuir chevelu.

A quoi sommes-nous confrontés aujourd'hui? Toujours plus de sollicitations... Le temps devient un luxe, la pression monte. Ce n'est pas une raison pour laisser le stress nous terrasser. Offrez-vous des massages. C'est bien souvent la meilleure recette pour se détendre.

Telle une clairière dans une jungle, ce contact nous ouvre un espace de détente, le temps de se réorienter. Après tout, le toucher est un langage naturel. Spontanément notre main se porte vers l'autre, le réconforte, le soutient, l'encourage. Accessible à tous, le massage accompagne chacun dans la quête d'une sérénité réconfortante.

PREMIÈRE PARTIE

Ce qu'il faut savoir

Dialogue avec la peau

Vous considérez peut-être encore votre peau comme un simple tissu d'emballage, une enveloppe en quelque sorte... Il est temps de faire plus ample connaissance avec elle. La peau, organe du toucher, est le plus grand et le plus sensible de nos organes. Déjà *in utero*, la peau est le principal récepteur sensoriel du fœtus, en dehors du cordon ombilical, et c'est par elle que s'effectue son premier contact avec le monde.

Les fonctions de la peau

Pluie et vent, froid et chaud, microbes et champignons... la peau nous protège des agressions extérieures par sa couche cornée superficielle, son coussinet de graisse, son vernis de kératine. Dans le même temps, elle remplit des rôles annexes de plusieurs autres fonctions biologiques. Notre couenne entretient le tonus et

retient à l'intérieur du corps l'eau qui nous est indispensable et les nutriments – ces derniers étant stockés dans les cellules cutanées qui les distribuent au fur et à mesure de nos besoins.

Enveloppe étanche, la peau sait aussi se faire perméable lorsque c'est utile: laisser perler la transpiration et libérer nos toxines, ou inversement absorber des substances médicinales comme les huiles essentielles. La peau a le même rôle que le plumage chez les oiseaux ou les écailles chez les poissons. Elle prend en charge la régulation de notre température, elle respire. Grâce aux cellules de Langerhans disposées dans le derme, elle participe aux fonctions métaboliques et même immunitaires. L'homéostasie, c'est aussi son affaire. La peau se charge de recevoir et transmettre vers l'ensemble de l'organisme les informations indispensables au maintien de l'équilibre de notre milieu intérieur.

Toucher pour communiquer

La peau nous informe du chaud, du froid... mais aussi du piquant et du doux. Si elle remplit une série de rôles essentiels par rapport au corps vivant, elle est aussi organe des sens. Mais alors que nos yeux et nos oreilles sont

«sur-stimulés», le toucher est encore le sens qui s'entoure le plus de tabous. Pour la plupart d'entre nous, le massage évoque un domaine réservé aux kinésithérapeutes, un fantasme d'érotisme asiatique ou encore une luxe voluptueux des instituts de beauté. Nous redoutons bien souvent le contact physique ou le réservons à la bagatelle. Et cela commence très tôt dans notre enfance où l'on nous invite à toucher avec les yeux. Combien de fois avons-nous entendu: «ne touche pas, c'est sale». Ne dit-on pas aussi, «jeux de mains, jeux de vilains».

Le toucher est pourtant notre premier moyen de communication. A notre naissance, la peau est le seul de nos organes qui soit complètement développé. Et même avant: chez l'embryon, elle apparaît avant les autres systèmes sensoriels. C'est par ce costume que l'enfant reçoit la majeure partie des informations sensorielles. Jusqu'à la voix de sa mère, vécue comme une caresse plus qu'un environnement sonore. Ainsi, dès la 24^e semaine, le fœtus devient sensible au toucher et davantage encore pendant les mois qui suivent sa naissance. C'est le langage que le bébé comprend le mieux. Il communique principalement avec sa peau. Et c'est à travers elle qu'il reconnaît le mieux les gestes qu'on lui prodigue.