

Robert Dehin

# L'Art du **MASSAGE** Qui Guérit

---

# CHAPITRE I

## Le massage en famille

### A. Masser le bébé: un important facteur de croissance

Le massage des bébés, encore très peu connu en Occident, peut avoir d'importantes répercussions sur le développement de l'enfant. Surtout quand les deux parents mettent tous les deux «la main à la pâte». Nous vous raconterons comment les mères indiennes pratiquent cette forme de massage depuis des siècles.

L'idée de masser un bébé pourra sembler curieuse à certains. Et pourtant, nul autre n'a autant besoin d'être conforté, cajolé que le bébé. Qui plus est, il semblerait qu'à cet âge le toucher ait un effet particulièrement important sur sa croissance et son développement psychologique.

Une étude faite à l'hôpital universitaire Jackson Memorial à Miami a montré qu'en massant légèrement des bébés prématurés trois fois par jour et pendant 15 minutes, ceux-ci grossissaient 47 % de fois plus vite que ceux qu'on plaçait dans des incubateurs. Par

ailleurs, ces bébés devenaient actifs plus rapidement et ils quittaient l'hôpital en général 6 jours avant les autres.

Les chercheurs de cet hôpital croient que le toucher amène le cerveau à sécréter des substances qui stimulent la croissance tant physique que psychologique. On sait déjà que, chez tous, le massage provoque des sécrétions d'endorphines qui ont un effet anesthésiant et euphorique. Pour le bébé, encore sous le choc de son arrivée dans un monde menaçant, le massage ne peut donc que créer un état d'équilibre physiologique qui favorise son développement général.

Cela est d'autant plus vrai que, chez un enfant, le massage a beaucoup plus de répercussion que chez un adulte. Jusqu'à un certain âge, il est pure sensation. Son système nerveux est littéralement à nu. Nous pouvons difficilement imaginer tout ce qu'on peut sentir lorsque le mental ne fait aucune interférence entre la perception et la sensation.

Chez un bébé, la moindre caresse fait vibrer le système nerveux de part en part. Pour le bébé, la sensation est sa première forme de connaissance du monde physique. Il «saisit» le monde plus qu'il ne le comprend. En le touchant, vous l'aidez à prendre conscience de lui-même, et de là son intelligence s'éveille d'autant plus.

## **B. Le massage: une technique d'éducation**

L'enfant, même plus vieux, profitera toujours considérablement d'un massage. Autant pour développer sa sensualité que pour établir un contact plus profond avec ses parents.

En fait, le massage permet d'arranger bien des choses que

l'éducation traditionnelle réglait avec des claques ou des privations de dessert. Lorsqu'un enfant pleure ou est hyperagité, un massage peut relaxer son esprit très rapidement. Beaucoup plus rapidement en fait que si vous l'écoutez ou si vous jouez avec lui. Le massage va droit au but, il élimine la tension nerveuse ou musculaire et insécurité. Bien souvent, l'enfant s'endormira au bout de quelques minutes.

Pour les enfants plus âgés, toutes les techniques de massage pour adulte sont valables.

### **C. Laissez-vous masser par vos enfants**

Si masser vos enfants contribue beaucoup à leur croissance, vous pouvez les aider encore plus en leur demandant de vous masser. De se voir accorder une telle «responsabilité» est en soi une merveilleuse expérience pour l'enfant. De plus, apprendre à masser dès son plus jeune âge est un avantage incalculable pour développer sa sensualité et son ouverture aux autres (et peut-être même ses facultés paranormales).

En plus d'être fort utile à l'enfant, ce sera également une expérience très agréable pour vous.

Ce qui est également extraordinaire, c'est la possibilité pour des enfants de se masser entre eux. C'est sans doute là une meilleure façon de s'initier au pouvoir du toucher que de jouer «au docteur». Les jeux érotiques de l'enfance sont des initiations fort valables, mais ils ne favorisent pas autant que le massage le don de soi et de son énergie, c'est-à-dire le rapport sensualité-affectivité.

## Comment masser un bébé

### Préliminaires:

- Ce massage doit être exécuté de préférence par la mère, étant donné son contact privilégié avec l'enfant à cet âge. Mais rien n'empêche le père de s'y livrer de temps en temps.
- Massez l'enfant complètement nu. Veillez donc à ce qu'il ne puisse avoir froid en aucune manière. Ne massez pas l'enfant après une tétée, le biberon ou un repas (quand il sera un peu plus vieux).
- Massez-le de préférence lorsque vous êtes assise à terre, avec vos jambes allongées. Si votre dos se fatigue vite, arrangez-vous pour vous appuyer contre quelque chose avant le massage (pour ne pas briser le rythme du massage en cours de route si vous devez changer de position). Ce contact très direct avec l'enfant est important.
- Une petite mesure de précaution, cependant. L'enfant se relaxe parfois si bien qu'il risque de s'«oublier» et d'uriner sur vous. Pour éviter les dégâts, mettez une toile plastique sur vos jambes et recouvrez-la d'une serviette.
- Il est préférable d'utiliser une huile pour masser l'enfant (toute huile naturelle fera l'affaire, mais évitez les huiles minérales). Placez donc à proximité de vous un bol contenant un peu d'huile, pour pouvoir aller reprendre de l'huile facilement.

### Le massage du bébé

Une fois bien installée et les jambes bien allongées, placez

l'enfant sur vos jambes. Puis adoptez de préférence la séquence de mouvements suivante:

- Placez d'abord l'enfant sur le ventre pour lui masser le dos; il est recommandé d'installer l'enfant en travers de vos jambes. Le dos est particulièrement important. Consacrez-lui un temps assez long.
- Retournez ensuite l'enfant et allongez-le sur vos jambes, sa tête étant du côté de vos pieds.
- Massez alors les parties suivantes: visage, épaules, bras et avant-bras, mains, torse, ventre, jambes, pieds.
- Faites-lui faire ensuite une séance de gymnastique ou de yoga. Croisez-lui et étirez-lui à plusieurs reprises les bras, les jambes.
- Vient ensuite la liaison finale en faisant de larges mouvements de la tête aux pieds pour à la fois unifier toute l'énergie et la diffuser partout.

Utilisez alternativement pétrissage, tapotements, hachures, etc. Même le martèlement sera agréable à condition de l'adapter au nouveau-né. Durant le premier mois, le massage sera plutôt une forme de toucher. Mais par la suite, n'hésitez pas à masser «fermement». Gardez un rythme très régulier, apaisant.

Durant le massage, regardez l'enfant dans les yeux, souriez-lui. Parlez-lui de temps en temps, mais efforcez-vous de privilégier la communication non verbale à travers les yeux et le toucher. La séquence de mouvements que je viens d'indiquer permet de garder un maximum de contact avec les yeux de l'enfant.

Après la séance de massage, faites-lui prendre un bain pour le

détendre encore plus et débarrasser son corps de l'huile qui n'a pas été absorbée par la peau.

## **Le massage de la femme enceinte**

Le tabou qui frappait les relations sexuelles durant la grossesse s'est longtemps étendu au massage. Heureusement, les médecins ne déconseillent plus le massage pour les femmes enceintes et y voient même de nombreux avantages.

Le massage est très utile pour traiter les problèmes suivants qui vont croissant à mesure que la grossesse avance:

- fatigue et tension nerveuse
- anxiété et vulnérabilité psychologique
- douleurs dorsales
- problèmes circulatoires dans les jambes

De plus, le massage permet d'établir un contact privilégié entre la mère et le père de l'enfant, qui peut ainsi la soutenir et lui donner confiance tout au long de la grossesse. En fin de grossesse, c'est aussi une façon de maintenir un contact sensuel quand le désir somnole. Et durant l'accouchement, le massage est un outil incomparable pour aider la mère. Pour le père, ce peut donc être une façon de participer jusqu'à la dernière minute.

Cependant, masser la femme enceinte exige certaines précautions qui varient selon les divers stades de la grossesse. D'ordinaire, les médecins divisent la grossesse en trois trimestres. Je suivrai donc ce modèle pour décrire les précautions à prendre correspondant à chaque stade de la grossesse.

## Premier trimestre

Durant le premier trimestre, il n'y a pas de précautions particulières à prendre. Les massages globaux, acupression, le travail en profondeur des tissus, etc., ne menacent en rien la santé de la mère ou de l'enfant. Même les massages de dos sont encore possibles, du moins jusqu'à la dixième semaine.

Par la suite, il deviendra nécessaire de disposer adroitement un ou deux coussins pour éviter une trop grande pression sur le ventre (j'en reparlerai plus loin).

Il y a cependant certaines consignes à observer:

- Ne massez pas les points d'acupression situés sur la partie médiane des chevilles et qui sont associés aux ovaires, à l'utérus, aux règles et aux hémorragies.
- Ne faites pas de travail abdominal en profondeur.
- Massez symétriquement et avec beaucoup de délicatesse la zone du bassin. En effet, vers le troisième mois, le corps commence à sécréter certaines hormones, en particulier la relaxine, qui assouplissent les ligaments des os du bassin pour préparer celui-ci à l'accouchement. Mais cette sécrétion hormonale ne se fait pas toujours symétriquement. Et les ligaments sacro-iliaques vont souvent se relâcher inégalement entraînant diverses douleurs, des déboîtements des os, etc.
- Appliquez la technique suivante pour traiter les douleurs dorsales:
  - En un premier temps, vous pliez la jambe droite et vous la poussez vers le haut du corps, mais légèrement vers l'extérieur juste à



côté de l'épaule droite. Vous saisissez ensuite la cheville droite et vous la tirez doucement vers l'épaule gauche. Ne forcez surtout pas.

- Faites la même chose avec l'autre jambe. Laissez-lui prendre quelques respirations profondes entre chaque flexion de jambes.
- Faites boire de l'eau à la mère durant le massage.

## Deuxième trimestre

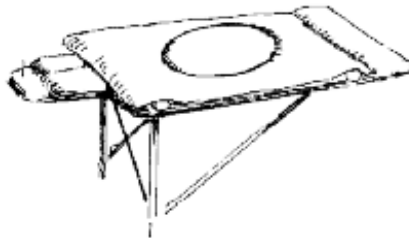
Avec l'entrée dans le deuxième trimestre, il y a de nouveaux principes à respecter:

- Vous devez cesser de masser en profondeur les tissus. En effet, le travail de circulation et d'élimination des déchets augmente considérablement pour la mère qui doit faire le travail pour elle et pour le fœtus. Le travail en profondeur des tissus pourrait surcharger le système en déchets à éliminer. Faites-lui prendre plus d'eau durant les massages.
- Il devient de plus en plus difficile de trouver une position confortable pour masser la mère enceinte, en particulier pour masser le dos. Heureusement, il existe des tables de massages, avec un large trou à l'endroit du ventre, qui sont spécialement conçues pour les femmes enceintes. Celles-ci peuvent ainsi se faire masser le dos sans problèmes.

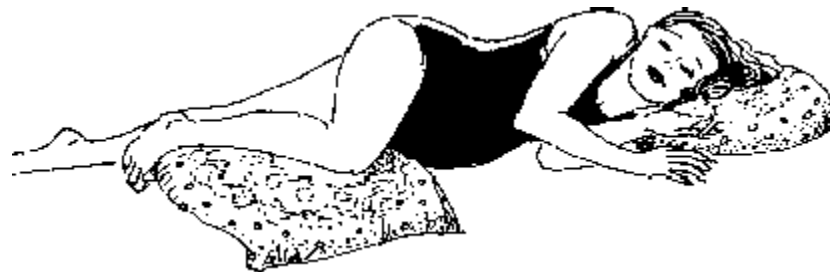
Si vous êtes bricoleur pour pourrez peut-être confectionner une telle table. Comme vous pouvez le remarquer d'après l'illustration, une telle table peut servir à masser tout le monde, puisqu'il suffit de recouvrir l'orifice d'une partie amovible.

L'autre solution consiste à vous armer d'une floppée de gros

coussins et de les disposer adéquatement en carré pour soutenir le bassin et la poitrine.



Ce type de table est idéal pour masser la femme enceinte. Mais il est possible de s'arranger avec quelques gros coussins.



Le femme enceinte doit s'installer de cette façon pour se faire masser le dos.

- Durant cette période, il est recommandé de masser le cou et les épaules étant donné que la courbe lombaire s'accroît.
- Au fur et à mesure qu'il grandit, le bébé déplace des organes vers le haut, ce qui rend parfois la respiration plus difficile pour la mère. Lorsque c'est le cas, massez bien la poitrine, notamment entre les côtes. Contournez les tissus mammaires souvent hyperdéveloppés.

## Troisième trimestre

Avec le troisième trimestre, les choses se compliquent:

- Attention en cas d'œdème ! Si l'inflammation des tissus est peu importante, un doux massage des bras ou des jambes peut assurer un bon drainage circulatoire et soulager la mère.

Si un œdème forme une sorte de trou, ne massez surtout pas. Faites appel à un spécialiste.

- A ce stade de la grossesse, évitez les massages sur le dos. En effet, le fœtus se trouve désormais au-dessus de l'aorte de la mère et il s'appuie complètement sur l'aorte quand la mère repose sur le dos. Il y a donc risque de chute de la pression sanguine quand la mère est sur le dos.
- A ce stade, il y a plusieurs possibilités pour faire les massages. La mère peut se placer sur le côté en se soutenant la tête, la poitrine et l'abdomen avec des coussins. Elle peut aussi s'installer avec le ventre vers le bas dans un «nid» de coussin très profond, ou encore s'appuyer sur des coussins en position assise ou semi-assise.
- Durant les heures précédant l'accouchement, le massage est un outil incomparable pour aider la mère. Et pendant l'accouchement lui-même, le père et la sage-femme peuvent détendre le périnée par des massages. Un périnée bien détendu s'étire plus facilement lorsque l'enfant descend.
- Le massage du bas du dos, des fesses et du bas-ventre est également important, car toutes contractions de ces zones

retardent la sortie de l'enfant. Vous pouvez également masser les cuisses jusqu'aux genoux pour les empêcher de trembler.

## **Le massage au troisième âge**

Comme nous l'avons déjà fait entendre, le couple âgé peut tirer un extraordinaire parti du massage. Lorsque la sexualité est déclinante, le massage peut devenir un moyen de maintenir le contact sensuel indéfiniment.

Trop de couples âgés perdent ce contact en fuyant des rapprochements sexuels qui, avec l'âge, deviennent plus sujets à embarras qu'à jouissance. En libérant le contact physique de tout soucis de performance, le massage illumine la vie sensuelle et affective des vieux couples. Bien fait, le massage apporte ses voluptés et favorise un contact tendre et apaisant entre les partenaires.

A simplement masser une main ou un pied, vous procurez déjà à l'autre de merveilleuses sensations qui lui inspirent dynamisme et joie de vivre. Dans bien des cas, ces expériences de plaisir peuvent «ressusciter» une vie sexuelle morte et enterrée depuis des années, ou même carrément faire découvrir à la personne âgée une sensualité qu'elle a toujours ignorée.



Au niveau de la santé, le massage a des avantages indéniables:

- revitalisation,
- amélioration de la circulation sanguine,
- soulagement des douleurs arthritiques,
- des maux de tête,
- de la constipation,
- assouplissement de la peau,
- des muscles et des articulations, etc.

En stimulant les fonctions organiques, le massage joue un rôle de premier plan pour la santé globale.

De plus, le massage joue un rôle préventif en éliminant le stress et l'anxiété, qui sont des facteurs de risques cardio-vasculaires. En

procurant du plaisir (et donc des sécrétions d'endorphines), le massage chasse la dépression qui, comme l'a bien démontré la psychosomatique, peut déclencher ou aggraver des troubles physiques.

Bien sûr, il y a certaines précautions à prendre. Ce que j'ai dit sur le massage des arthritiques vaut également ici. Ne massez pas les articulations directement en cas d'inflammation. En effet, la douleur peut se déplacer et donner lieu à des maux de têtes, à une tension nerveuse ou à une respiration difficile.

Massez plutôt d'autres zones. En apportant du plaisir ailleurs, vous pouvez soulager tout autant. Vous pouvez aussi faire du massage magnétique.

Le massage est bon pour la circulation et fait baisser la tension artérielle, mais évitez de masser ceux dont hypertension est trop élevée ou ceux qui souffrent de graves troubles cardiaques. Demandez alors l'avis d'un médecin.

## CHAPITRE 2

### Comment soulager

**en quelques minutes migraines, maux de tête, maux de dos, douleurs arthritiques, tensions musculaires, etc.**

Vous avez une petite pharmacie au bout de vos doigts. Pourquoi ne pas vous en servir ? Beaucoup de douleurs que l'on s'efforce de traiter à coup d'aspirine ou d'autres analgésiques peuvent être aussi fort bien soulagées par des pressions des doigts.

#### Massage magnétique

Passer la main au dessus d'une zone douloureuse ou tout simplement l'appliquer sur cette zone, est une méthode qui a fait ses preuves. Elle déclenche rapidement ce que Herbert Benson a nommé la réponse de relaxation. Et de même chez des gens qui résistent à l'effet des analgésiques.

Cette méthode peut soulager les douleurs les plus diverses, et parfois même guérir de graves désordres physiologiques.

## Comment pratiquer le massage magnétique

Demandez à votre partenaire, ou à toute autre personne qui le veut bien, de se placer debout bien campée sur ses jambes. Fermez-lui doucement les yeux et enjoignez-lui de ralentir sa respiration.

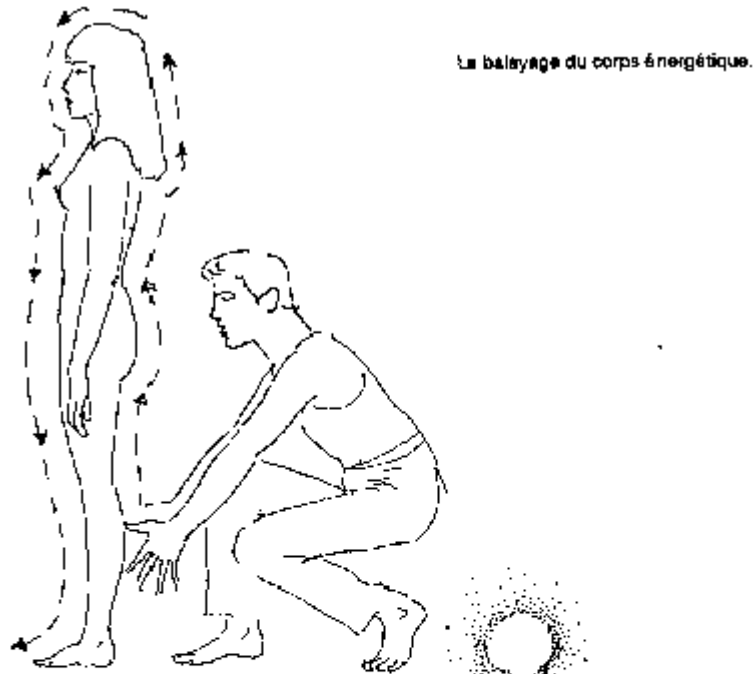
- Mettez-vous à promener vos mains (en les plaçant à 2 cm 1/2 de sa peau) tout autour de son corps.
- Débutez par la tête, descendez vers le cou, les épaules, le dos, l'arrière des jambes.
- Remontez par les fiancs vers la tête.
- De là, descendez vers l'avant et rendez-vous jusqu'aux pieds, en passant sur toutes les parties avant du corps avec des mouvements symétriques et circulaires (tantôt vers la droite, tantôt vers la gauche).

Recommencez plusieurs fois cette agréable promenade (elle l'est autant pour vous que pour la personne qui se fait traiter). Et, en cours de route, détectez toute baisse du tonus énergétique pour la traiter par la suite. Observez quelles zones sont particulièrement chaudes ou vibrantes, ou au contraire froides et sans vie. Si vous traversez une zone suspecte, c'est assez facile à savoir: c'est un peu comme si après s'être déplacées dans de l'eau vos mains étaient soudain freinées par de la boue.

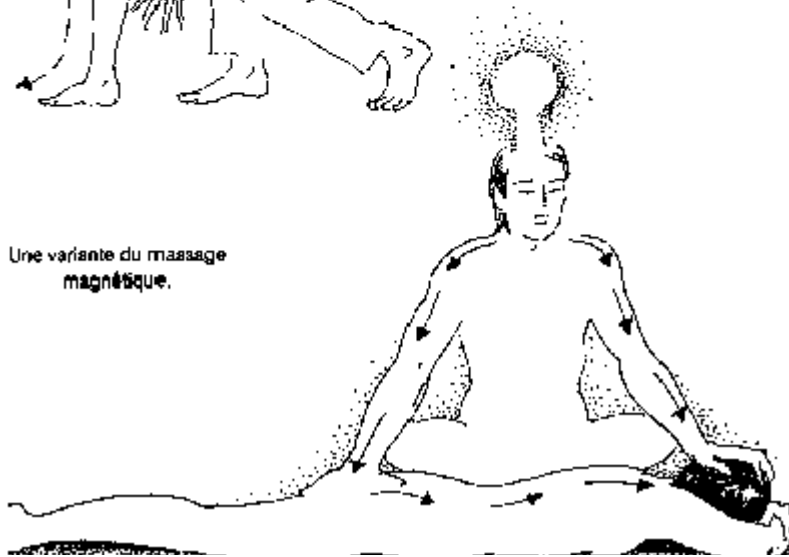
L'effet le plus immédiat d'un tel traitement est la détente et un sentiment d'unité corps-esprit chez la personne traitée. Mais des douleurs (mal de rein, etc.), parfois très sérieuses, peuvent aussi s'évaporer comme par miracle.



## Variantes possibles du massage magnétique



Une variante du massage magnétique.



- Vous pouvez traiter les endroits qui sont encore douloureux après ce massage vibratoire, ou ceux dont le tonus énergétique est anormal.

Procédez d'abord avec des passes en spirale (concentriques et excentriques), puis appliquez la main droite directement sur la zone à traiter et la gauche à une certaine distance.

Vos deux mains étant de polarité différente, elles créent un subtil champ magnétique entre elles.

Si une partie manque d'énergie, elle est ré-énergétisée par l'autre main en contact avec une zone normale. Si, au contraire, cette partie est trop énergétisée, congestionnée, le trop-plein s'en ira vers l'autre main.

- De chaque côté d'une partie du corps (bras, jambe, thorax, etc.) lacez l'une de vos mains, mais sans toucher. Grâce au champ magnétique ainsi créé entre les deux mains, la conscience de l'énergie subtile sera plus forte que si vous n'approchez qu'une seule main.
- En vous basant sur les chartes d'acupuncture et de yoga, débloquez ou harmonisez les centres d'énergie du corps. Explorez ces zones-clés avec des mouvements circulaires ou en spirale. Dans le cas des chakras, la tradition yogique les décrit comme des roues d'énergie. A ces endroits, faites des mouvements circulaires simplement visualisés en méditation ou effectués sous forme de passes (plus loin nous parlerons plus longuement des chakras).

## **Pourquoi un toucher «direct» est parfois préférable à un toucher «énergétique»?**

Aussi efficace soit-il, le massage magnétique n'est pas toujours applicable.

D'une part, cette méthode nécessite la présence d'une autre personne pour être vraiment efficace. Un agent extérieur est nécessaire pour modifier votre propre champ magnétique. Que faire alors quand vous êtes seul(e) ? Vous pouvez toujours essayer de faire des passes circulaires en «rase-mottes» au-dessus des points qui vous font mal, mais les résultats ne sont pas garantis, ou du moins sont longs à obtenir.

D'autre part, certaines tensions musculaires profondes requièrent un pétrissage direct avec les doigts. Ceux d'une autre personne ou les vôtres.

Par ailleurs, certaines personnes préfèrent un toucher plus «direct» et sont moins sensibles aux énergies magnétiques.

Et de toute façon, pourquoi ne pas utiliser diverses méthodes successivement ? Il est toujours agréable d'expérimenter et, en plus, vous êtes alors certain d'obtenir des résultats convaincants.

L'application des deux mains  
"charge" la zone sur laquelle  
vous opérez.



Vos mains sont comme  
des aimants. L'une  
représente le pôle Nord  
et l'autre le pôle Sud. La  
polarisation des mains  
créé un mouvement  
d'énergie entre les deux  
mains et revitalise la  
zone traitée.

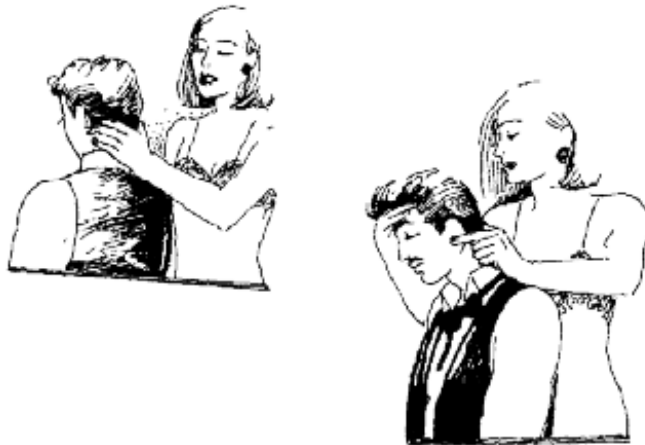


Nous vous proposons donc ici diverses formes d'auto-massage et de massage aux effets très rapides:

## Migraines ou céphalées de tension

### *Massage:*

- La personne à traiter s'assied sur une chaise. Avec le pouce et les doigts d'une main vous formez un C dont vous entourez le sommet de la nuque. Placez l'autre main sur le front de la personne juste sous la ligne des cheveux. Demandez-lui de laisser 'tomber» sa tête dans votre main, puis de respirer lentement et profondément.
  - Au moment de l'expiration, serrez fort à l'arrière tout en commençant à faire pression vers le haut.
  - Tandis que l'expiration se poursuit, serrez toujours un peu plus fort et faites encore un peu plus pression vers le haut.
- Recommencez autant de fois qu'il faudra.



*Auto-massage:*

Fermez les yeux. Identifiez au toucher les zones qui semblent les plus douloureuses. Vous pouvez les traiter l'une après l'autre ou ensemble (quand elles sont suffisamment proches).

Lorsque les points douloureux sont les mêmes des deux côtés, l'idéal est de les traiter simultanément. *Cet effet «stéréophonique» réharmonisera vos deux hémisphères cérébraux.*

- Avec le bout des doigts, appuyez fortement mais très progressivement sur ces points. En *même* temps, respirez très profondément et expirez le plus longtemps possible pendant que vous accentuez votre pression.
- Tenez votre position pendant 30 secondes, puis relâchez peu à peu la pression. Imaginez en *même* temps que vos doigts «aspirent» la tension par un effet de succion (pensez à une seringue).

Recommencez plusieurs fois, et massez ensuite la ou les zones *concernées*.

Vous pouvez aussi faire des mouvements circulaires sur ces points. Mais en respectant le principe de tonification (mouvement dans le sens des aiguilles d'une montre) et de dispersion (le contraire). Ici, il s'agit surtout de disperser un excès *d'énergie*. Les mouvements se font donc dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.

Lorsque vous massez en «stéréo», respectez si possible ce principe.

Cela implique que vous ne tourniez pas dans le *même* sens des deux côtés de la *tête*. Si vous parvenez à faire ainsi un mouvement

différent des deux mains - cela prendra un peu d'entraînement au début -, vous synchroniserez vraiment vos *hémisphères* cérébraux.

On appelle cette méthode «analgésie par hyperstimulation».

## **Douleurs dans la nuque et maux de tête localisés à l'arrière du crâne**

*Massage:*

La méthode précédente peut aussi servir pour la nuque.

*Auto-massage:*

- Entrelacez vos mains à l'arrière de la nuque. Envoyez vos coudes vers l'avant. Avec la paume de vos mains, pressez les muscles de la nuque, et rapprochez-les tout en rapprochant les coudes. Puis relâchez. Faites cela à sept reprises.



- Gardez ensuite cette position pendant 1 minute en continuant de serrer modérément. Puis, progressivement, desserrez vos mains

et laissez-les glisser sur votre cou jusqu'à ce qu'elles tombent d'elles-mêmes sur vos cuisses. Ne faites aucun effort.

Recommencez cet exercice depuis le début, à trois reprises au moins.

## Douleurs à l'épaule

### *Massage:*

- Vous faites asseoir la personne sur une chaise et vous vous placez derrière elle. Le pétrissage avec les pouces est l'idéal.
- Poussez ses épaules vers le bas pour la forcer à se relaxer (souvent la personne tendue a les épaules trop hautes). Saisissez-lui les poignets et soulevez-lui les bras. Tirez-les. Secouez-les.

### *Auto-massage:*

- Placez la paume de vos mains sur vos épaules; puis en serrant vos doigts ensemble, appuyez alors sur le point douloureux. Maintenez la pression pendant 30 secondes, puis détendez. Recommencez 7 fois.

## Douleurs arthritiques

Les douleurs arthritiques sont plus tenaces que d'autres. Ce ne sont plus de simples tensions nerveuses qui sont en jeu. En fait, l'articulation arthritique est un véritable champ de bataille biochimique. Une certaine thèse voudrait même qu'il s'agisse là d'une guerre civile où les «soldats» du système immunitaire se battent entre eux plutôt que contre un agent étranger. ,



L'arthrite serait ce qu'on appelle une maladie auto-immunitaire où le système immunitaire devenu " fou " hyper réagit pour un rien et se bat contre lui-même à défaut de véritables opposants. Ce qui coïncide tout à fait avec la thèse psychosomatique selon laquelle la colère ou la rancœur refoulées sont largement à l'origine de l'arthrite.

Chez l'arthritique, il y a beaucoup d'agressivité retournée contre lui-même, et cela se manifeste au niveau physique par une réaction auto-destructrice du système immunitaire.

En s'attaquant aux douleurs arthritiques, on a donc un gros travail de déblocage énergétique à faire pour aller déloger cette irritation sournoise. Et il faut tonifier en plus l'articulation malade pour y activer des forces d'auto guérison (qui élimineront l'excès d'acidité, caractéristique de l'articulation arthritique).

Contrairement à ce que beaucoup croient, l'arthrite frappe à tout âge. Il y a même de l'arthrite infantile. Les indications que nous donnons ici valent pour tous les âges.

## Comment masser l'articulation arthritique ?

- A masser les arthritiques, on a remarqué que le pétrissage de la zone concernée ne suffit pas. L'idéal, ce sont des pressions fortes et prolongées sur les points les plus douloureux. Les pressions doivent être lentes, progressives et durer de 3 à 5 minutes; elles sont suivies d'un relâchement très lent. Ces pressions fortes et prolongées donnent le temps au tissu de réagir et de monopoliser à cet endroit diverses substances nécessaires à un soulagement profond et durable de la douleur.

Un niveau de douleur supérieur à la normale provoque en effet une sécrétion d'endorphines, ces hormones aux effets anesthésiants.

N'ayez donc pas peur de la douleur ! Plus vous pouvez supporter la douleur au moment du massage, plus vous l'éliminez par la suite. Il s'agit d'évacuer le trop plein d'énergie à cet endroit: c'est comme crever un abcès. Guérir la douleur par la douleur, en somme.

Rapprochez-les tout en rapprochant les coudes. Puis relâchez. Faites cela à sept reprises.

- Gardez ensuite cette position pendant 1 minute en continuant de serrer modérément. Puis, progressivement, desserrez vos mains et laissez-les glisser sur votre cou jusqu'à ce qu'elles tombent d'elles-mêmes sur vos cuisses. Ne faites aucun effort.

Recommencez cet exercice depuis le début, à trois reprises au moins.

## **Douleurs à l'épaule**

### *Massage:*

- Vous faites asseoir la personne sur une chaise et vous vous placez derrière elle. Le pétrissage avec les pouces est l'idéal.
- Poussez ses épaules vers le bas pour la forcer à se relaxer (souvent la personne tendue a les épaules trop hautes). Saisissez-lui les poignets et soulevez-lui les bras. Tirez-les. Secouez-les.

### *Auto-massage:*

- Placez la paume de vos mains sur vos épaules; puis en serrant vos doigts ensemble, appuyez alors sur le point douloureux. Maintenez la pression pendant 30 secondes, puis détendez. Recommencez 7 fois.

Par pression «forte», il faut donc s'entendre. Tout dépend des cas

et de la capacité d'endurer la douleur de chacun. Par pression foie, j'entends plutôt pression «maximale».

- Pour les personnes trop sensibles à la douleur, il faudra parfois réduire le toucher au minimum, quitte à ne faire que du massage magnétique.
- Une réserve importante par ailleurs ! Evitez de masser les articulations en période d'inflammation. Ici aussi le massage magnétique est indiqué.
- Servez-vous surtout du plus long de vos doigts, qui est aussi le plus fort. D'autre part, si vos doigts sont vraiment faibles, rien ne vous empêche de masser avec les articulations des premières phalanges de vos doigts, ou encore avec les poings. Vous pouvez aussi vous servir d'un objet dur.

## Douleurs dorsales

Quelle que soit l'origine de votre problème de dos, le massage ou l'auto massage peuvent rapidement détendre le dos ou redonner du tonus aux muscles dorsaux.

### *Massage:*

Un massage du dos tel que décrit dans le chapitre sur le massage global, peut suffire. Mais pas toujours. Chez certaines personnes, les douleurs de dos sont plus fréquentes et plus tenaces. Le métier peut avoir beaucoup à y voir. Mais certaines formes d'arthrite peuvent aussi en être la cause. Ces personnes doivent être massées souvent.

- Il faut alors appliquer de puissantes pressions sur les points douloureux. Vous avez 4 méthodes possibles: les pouces, les

phalanges avec les poings fermés ou en partie fermés, les coudes, ou même les pieds.

*Auto-massage:*

- Vous pouvez vous masser directement le dos avec les poings ou les pouces. Massez bien sûr les endroits les plus douloureux. Mais explorez aussi les points situés de part et d'autre de la colonne vertébrale. Le massage chinois connu sous le nom de shiatsu en fait très grand cas. Ces points, en plus de défendre le réseau nerveux du dos, agissent directement sur les organes internes.
- Si vous devez vous masser un endroit inaccessible du dos, un truc d'antigymnastique (cf. Thérèse Berterat, Le corps a ses raisons) pourra vous aider (ce peut être aussi une variante très agréable). Trouvez-vous une balle de tennis ou de golf. Etendez-vous sur la moquette et mettez-vous **une** balle sous le dos à l'endroit douloureux. Ensuite, bougez lentement autour de cette zone, jusqu'à ce que vous soyez satisfait(e).



## Tensions sexuelles

*En massage ou en auto-massage:*

- Le genou est une des zones où le stress sexuel se loge le plus facilement. Des massages profonds et très vigoureux à cet endroit aident beaucoup à soulager les tensions sexuelles.
- Utilisez les poings, la paume des mains, les pouces pour obtenir un maximum de pression. Massez en profondeur en haut et en bas du genoux.
- Repliez la jambe de la personne massée comme pour venir la coller sur le ventre. Faites-le à 7 reprises avec chaque jambe. Poussez le plus possible. Dépliez et repliez la jambe
- Si vous vous massez, installez-vous en position assise, repliez la jambe vers vous et enserrez-la entre vos bras pour la ramener le plus possible contre vous.

- Massez également le mollet et la cheville avec force. Ce sont là des zones souvent négligées durant les massages.

## La réflexothérapie

Qui, après une journée difficile, n'a jamais eu mal aux pieds, attribuant le fait à la chaleur ou à des chaussures exigües ?

L'explication des réflexothérapeutes a de quoi en étonner plus d'un. Selon eux, en effet, il faut chercher la cause au niveau du cœur, ou encore des poumons, agressés par l'enfer urbain...

En massant la plante des pieds, ils stimulent les organes cardiaques et pulmonaires, les tonifient.

En cela, la théorie de la réflexologie rejoint celle de la médecine chinoise traditionnelle: nos douleurs sont localisées sur des points sensibles, points vitaux situés sur les méridiens, ces lignes assimilées à un véritable réseau énergétique.

Ainsi, le pied serait le siège de plusieurs zones réflexes, directement liés à certains organes. Les orteils correspondraient à la tête. La voûte plantaire à l'abdomen. En stimulant ces fameuses zones, le réflexothérapeute traite quelques-uns de nos troubles organiques ou fonctionnels, tels des douleurs d'ordre musculaire, des problèmes sexuels ou digestifs, ou encore des troubles du sommeil.

Muni d'une bonne carte du territoire, rien ne vous empêche de vous y aventurer vous-aussi et d'en explorer les moindres recoins, qu'il s'agisse des pieds d'une autre personne ou des vôtres. Il y a moyen de passer une heure entière juste à masser les pieds. C'est un massage complet en soi qui travaille le corps dans sa totalité.

## CHAPITRE 3

### Les secrets du massage tibétain

Voici une forme de massage dont vous n'entendrez pas souvent parler. Elle prend beaucoup appui sur l'énergie sexuelle, mais n'a rien à voir avec ce qu'on pourrait appeler un massage «érotique».

En plus d'être New-Yorkais, Deeraj, son inventeur, était un alcoolique notoire qui cherchait un moyen de s'arracher à tout un marécage de graves difficultés émotionnelles. En «travaillant» sur lui-même, il mit au point divers exercices et techniques très efficaces qui finirent par constituer un système thérapeutique bien organisé. Il commença à l'enseigner à d'autres et 'lit école'. Il appela sa méthode «massage tantrique».

Mais il ne savait pas qu'il ne faisait que redécouvrir une technique ressemblant étrangement à certaines anciennes pratiques tibétaines. Sa rencontre avec des lamas l'éclaira sur les origines lointaines de sa méthode et il la renomma «massage tibétain». Sa redécouverte instinctive ajoute une nouvelle fraîcheur à la vieille

méthode tibétaine. D'ailleurs, Deeraj y a ajouté beaucoup d'éléments originaux, ce qui lui confère toute sa modernité.

Nous ne rentrerons pas ici dans tous les détails théoriques. Nous ne vous expliquerons que la technique qui est la clef de voûte de son système. Précisons que, contrairement au massage suédois qui travaille au niveau purement physique, cette méthode est avant tout énergétique. Elle est d'une redoutable efficacité. Ne vous étonnez pas de voir surgir des émotions violentes, des souvenirs enfouis au plus profond de votre inconscient. Certains l'utilisent même pour faire du «healing» et l'on rapporte des cas de guérisons spectaculaires là où la médecine ordinaire perd pied.

## **Comment procéder ?**

Cette méthode se pratique bien à deux, mais peut-être encore mieux à trois. Imaginons que vous êtes la personne qui va donner le traitement.

- Demandez à la personne que vous allez traiter de s'étendre et d'écartier les jambes. Installez-vous face à elle, étendu vous-aussi, de façon à placer l'une de vos jambes entre les siennes, et appuyez votre pieds sur son périnée. Allongez votre autre jambe au-dessus de l'une de ses jambes (celle qui est du même côté).
- Empoignez ses chevilles. Appuyez fortement sur son périnée et tirez très lentement ses deux jambes à la fois vers vous. Puis relâchez tout aussi lentement la pression sur le périnée. Cessez aussi de tirer les jambes. Et recommencez autant de fois qu'il le faudra. Vous devriez sentir à la longue une pulsation sous votre



plante de pied. C'est bon signe. Cela veut dire que la zone est en train de 'vibrer', de reprendre vie.

Le mieux est d'imaginer que votre pied est une sorte de pompe qui exerce une succion sur le corps énergétique de la personne. Cela a pour effet d'étirer ou de dilater ce corps énergétique. Et c'est particulièrement indiqué quand l'énergie de la personne est congestionnée. Vous attirez à vous l'énergie trop dense et trop concentrée et vous la renvoyez dans le corps entier sous une forme plus fluide.

Avec la pratique, vous sentirez que vous êtes véritablement en train de tirer puis de repousser quelque chose de très subtil. A la fin, vous aurez presque de la difficulté à vous séparer de cette zone.

Il est très important de travailler sur le centre sexuel, car il est souvent la cause d'autres blocages énergétiques. Après cela, vous pourrez travailler d'autres zones du corps beaucoup plus facilement. Pour utiliser une comparaison un peu brutale, appuyer ainsi sur le périnée, c'est un peu comme «mettre les gaz» pour faire démarrer la voiture.

En fait, il suffit parfois de faire ce mouvement pour aller débloquer un mal de tête ou une douleur d'épaule. Notez bien, cependant, qu'il est toujours possible d'obtenir des résultats similaires en faisant ce pompage énergétique avec une forte pression de la paume de la main.

Si, une fois ce «démarrage» effectué, l'énergie ne coule pas mieux, il faudra alors aller traiter directement la zone problématique. On applique le même principe du pompage sur cette zone. Et tout peut servir: la main, le pied ou même le postérieur - qui est

particulièrement énergisant pour les zones «gelées». L'important, c'est de sentir toujours une subtile pulsation qui indique que l'énergie commence à bien circuler à cet endroit,

De l'extérieur, ce massage peut ressembler souvent à une sorte de danse contact un peu curieuse. Et si vous ne «sentez» rien au début, ne vous découragez surtout pas. Je peux vous assurer que cette pratique vous donnera tôt ou tard des «émotions fortes» (quoiqu'elle puisse aussi être très apaisante). C'est sans doute l'une des méthodes les plus puissantes qui existent pour rééquilibrer le corps d'une personne.

## CHAPITRE 4

### Entrez dans un espace intérieur serein et lumineux par auto-massage yoguique

Ce massage est en fait un exercice de yoga, mais d'un genre un peu particulier. Il combine l'auto-massage et la méditation.

Pour l'appliquer, il vous faudra être très attentif à une forme d'énergie très subtile que tous les adeptes du yoga connaissent sous le nom de «prâna». Cet exercice ne peut s'accomplir que très lentement et avec une grande concentration.

- Asseyez-vous en tailleur ou sur une chaise bien droite sans accoudoir. Fermez les yeux. Tenez votre colonne et votre nuque bien droites. Respirez profondément pendant quelques minutes.
- Puis commencez à vous concentrer sur votre plexus solaire, qui est l'endroit où le prâna s'accumule dans le corps. Imaginez-vous que cette énergie «prânique» prend la forme d'une lumière liquide et très brillante. Voyez la se diriger vers vos bras puis descendre jusque dans les poignets, les mains et finalement les doigts.

Vous allez peut-être commencer à sentir des picotements ou une sorte d'engourdissement. C'est normal. Le prâna bouge.

- Continuez de vous concentrer sur vos mains et d'imaginer le mouvement du prâna qui va du plexus solaire jusqu'à vos doigts.

Viendra un moment où vous allez sentir vos mains bouger toutes seules. Ne vous alarmez pas.

- Peu à peu, elles vont commencer à se diriger vers votre visage, très lentement. C'est presque un mouvement microscopique, invisible. (Pour les aider un peu, vous pouvez à la rigueur leur «demander» de s'diriger vers le visage, mais n'exercez aucun mouvement volontaire, si minime soit-il.)

Donnez-vous toute l'éternité pour que tout se passe le plus spontanément possible. Un soupçon de hâte ou d'»attente« peut faire échouer ce processus très délicat. Faites comme si vous ne vous attendiez à rien. Vos mains monteront peut-être directement vers le visage ou se joindront naturellement comme deux aimants, avant d'atteindre le visage.

Quand vos mains s'approchent de votre visage, laissez-les toucher la peau selon leur mouvement naturel et ne cherchez surtout pas à contrôler. Observez simplement. Voyez-les toucher délicatement le visage, le pétrir, l'effleurer, etc. Ces mouvements se poursuivront encore un certain temps. Les mains déchargent ainsi l'énergie du prâna, détendent profondément les muscles, effacent les rides, clarifient l'esprit.

- Peu à peu, les mains vont retourner à leur position originale avec la même lenteur enivrante, hypnotisante. Il se peut qu'elles ne retournent pas à leur position initiale, qu'elles se joignent, par

exemple. Qu'importe ! Laissez la nature ou le prâna aller où il veut.

- Les yeux fermés, restez un certain temps dans cette position à goûter à cet état de grâce. Observez les énergies qui circulent en vous.

Les gens qui expérimentent cette forme originale d'auto-massage, racontent qu'ils rentrent dans un espace intérieur très serein, très lumineux, doublé du sentiment d'être profondément absorbés dans cet état de grâce. Rapidement les maux de dos qui vous guettent (si vous êtes assis sans dossier) s'évaporent sous la chaleur du prâna. Ne vous étonnez pas si vous êtes engourdi : cette méthode induit un état qui ressemble beaucoup à l'auto-hypnose.

## CHAPITRE 5

# Comment pratiquer les massages de la médecine traditionnelle de l'Inde

Les yeux bandés, je suis étendu dans une pièce silencieuse. Derrière moi, un homme est là que j'entends à peine. Tout au plus, ici et là, quelques craquements du plancher de bois. Au-dessus de mon front, une sorte de bol de saladier va et vient. Il déverse continuellement un mince filet d'huile, de gauche à droite et de bas en haut, comme pour former une sorte de croix... J'ai l'impression que cela fait une éternité que cette séance dure et pourtant elle n'a débuté que depuis quelques minutes...

Ce n'est pas là une histoire d'Edgar Allan Poe, ni le récit d'un mystérieux rituel ou d'un souvenir de l'inquisition. Rassurez-vous ! Il s'agit tout simplement du shirodhara, un traitement que j'ai reçu dans un centre de médecine ayurvédique.

En synchronisant les hémisphères cérébraux, cette remarquable technique permet de relaxer le système nerveux en profondeur. Elle s'intègre à une longue thérapie de régénération utilisée depuis des

siècles par les praticiens de l'Ayurvédā, la médecine traditionnelle de l'Inde.

Cette méthode de régénération appelée panchakarma est une méthode clé de l'Ayurvédā. Curative ou préventive, on la recommande au moins une fois par année. En plus d'un régime alimentaire étudié en fonction du profil énergétique de la personne, le panchakarma comprend diverses formes de massages très sophistiquées.

Ce traitement vise une purification en profondeur du corps. Il dure de trois à sept jours, avec des séances quotidiennes qui s'étendent sur deux heures. Il est précédé par une préparation de quatre jours qui consiste à consommer certains aliments, certaines herbes et du **ghee** (beurre clarifié).

Un massage débute généralement les séances: c'est l'abhyanga. Deux masseurs vous inondent d'huile et vous frictionnent en même temps et synchroniquement les deux bras, les deux jambes ou les deux pieds (ou encore la tête et les pieds, etc.). Après ce massage «stéréophonique», on vous recouvre d'un drap et on vous laisse reposer. Tout baigne dans l'huile...

D'autres traitements suivent, adaptés aux besoins individuels, dont en particulier le shirodhara mentionné au début.

Bien sûr, idéalement, il est préférable de faire le traitement complet qui comprend la rencontre avec un praticien, une analyse énergétique, un régime alimentaire, des massages et des lavements donnés par des techniciens expérimentés, un suivi, etc. Mais pour profiter de ces massages «exotiques», nul besoin cependant d'aller payer une fortune dans un centre ayurvédique (en particulier ceux du Maharishi Yogi qui s'efforcent de populariser l'ayurvédā en

Occident). Ces massages en soi sont extraordinairement régénérateurs.

Je vais donc vous donner quelques indications qui vous suffiront pour les pratiquer chez vous. Avec de l'amour et un peu d'entraînement, vous ferez vite des merveilles.

### **L'abhyanga ou le massage stéréophonique**

Contrairement au shirodhara qui n'exige qu'un seul masseur, il faut nécessairement deux masseurs pour le pratiquer.

Toute table un peu allongée et un peu étroite pourra faire une honnête table à massage. A condition bien sûr de la recouvrir d'une couverture pliée en deux ou d'un matelas de camping. Ajoutez une toile plastique ou cirée.

- Munissez-vous alors d'une bonne quantité d'huile de sésame. En ayurvéda, on fait très attention à l'huile employée dans les massages. Normalement, un praticien doit déterminer votre profil énergétique d'après votre ou vos «doshas» («humeur»). Il prescrira alors une huile en particulier. C'est l'idéal. Mais ayurvéda considère que l'huile de sésame convient à tous les types.

N'hésitez pas à huiler très généreusement la personne à masser et rajoutez-en souvent en cours de massage.

- Pour le massage, appliquez tout simplement la suite de mouvements que nous avons indiquée pour le massage global. Mais à la différence que les deux masseurs devront faire exactement les mêmes mouvements, en même temps, et aux mêmes endroits. Il faudra sans doute un peu d'entraînement pour atteindre une bonne synchronisation. A la fin du massage, recouvrez la personne massée



d'un grand drap propre et laissez la goûter à son état de profond bien-être.

Le drap peut servir pour éponger la grande quantité d'huile. Mais ne vous lavez pas à fond tout de suite après le massage. On recommande de garder sur soi l'huile un bon bout de temps (si possible toute la journée). Elle peut ainsi pénétrer en profondeur la peau et la nourrir. Prenez à la rigueur une douche, mais ne vous savonnez pas.

Pour pratiquer ce massage, il faut bien sûr une bonne quantité d'huile, environ un litre. Autant donc profiter au maximum de ses bienfaits.

## **Le shirodhara**

Le shirodhara est sans doute une des formes de massage les plus originales et les plus raffinées qui soit.

La table à massage ayurvédique est également tout à fait particulière. A une extrémité, à l'endroit où la tête repose, elle est pourvue d'un bol à salade fait d'acier inoxydable, percé en son centre et encastré dans la table. Juste au-dessus, il y a un autre bol à salade troué suspendu à une sorte de mini gibet.

Tout en dessous de la table, exactement sous le bol encastré, il y a un autre bol à salade, mais cette fois-ci sans trou. Il contient de l'huile, et il est placé sur un réchaud qui chauffe l'huile. Une fois chaude (pas trop bien sûr), cette huile est versée dans le bol tout en haut. On replace aussitôt le premier bol sur le réchaud.

- Puis, on commence à déplacer le bol du haut de façon à ce que le mince filet d'huile coule de gauche à droite et de bas en haut à partir d'un point situé au milieu du front. Comme on a pris la

peine de protéger les yeux avec un bandeau, l'huile ne peut aller les incommoder.

- L'huile qui coule ainsi sur le front descend dans le bol encastré dans la table, puis tombe dans le bol qui est en-dessous de la table. Lorsque le bol qui est en haut est complètement vide, on le remplit de nouveau avec le bol qui est tout en bas, etc.
- Poursuivez cela pendant au moins 20 minutes.

Lorsque la séance est terminée, couvrez encore la personne d'un grand drap et donnez-lui le temps de profiter de son état de détente.

Avantages de ces deux types de massages ce qu'il y a de frappant dans ces deux types de massages, c'est la façon dont on tient compte de l'existence de la polarité énergétique à l'intérieur du corps, en particulier au niveau du cerveau, dont les deux hémisphères doivent être parfaitement synchronisés pour assurer le fonctionnement optimal du cerveau, ce qui se répercute sur tout le corps physique.

L'hémisphère gauche est responsable de la pensée verbale, analytique et rationnelle. C'est le domaine de la connaissance acquise par notre éducation et notre expérience de la vie.

L'hémisphère droit est responsable de la pensée non-verbale, intuitive et synthétique. Il est le siège de notre créativité et nous ouvre à une connaissance illimitée qui transcende notre vécu.

Le cerveau ne fonctionne réellement que lorsque les deux hémisphères travaillent de concert. Le massage «stéréophonique» qu'est abhyanga favorise considérablement cette synchronicité.

Quant au shirodhara, il traite vos tensions musculaires et mentales à la source. Détendre le front c'est détendre tout le corps. C'est comme aller droit au but, tout en haut de la hiérarchie énergétique.

Avec l'huile, le mouvement de va-et-vient très lent de gauche à droite et de bas en haut favorise également les échanges entre les deux hémisphères cérébraux. De la sorte, il les harmonise, ce qui détend alors tout le système nerveux, et de là toutes les parties du corps.

### **Méditation-massage**

Pour vous donner une petite idée du shirodhara, il existe un moyen bien simple. Asseyez-vous dans un fauteuil confortable. Fermez les yeux et concentrez-vous un peu sur votre troisième oeil au milieu du front.

- Puis, sans bouger la tête, commencez à tourner votre regard intérieur très lentement vers l'extrême droite (le plus loin que vous pouvez, mais sans trop forcer); allez ensuite à l'extrême gauche. Revenez ensuite - toujours très lentement - au centre, à votre point de départ.
- De la même façon, tournez complètement votre regard intérieur vers le bas, puis vers tout en haut. Repassez par le centre avant de repartir vers l'extrême droite, etc.

Faites cela tant qu'il vous plaira ou jusqu'à l'obtention d'effets intéressants.

## CHAPITRE 6

### La technique du masseur invisible

Cette technique est surtout réservée aux gens qui ont une bonne imagination et qui peuvent se créer facilement un monde intérieur. C'est en fait à un véritable auto-massage intérieur que vous allez vous livrer.

Il s'agit d'imaginer qu'un masseur, ou simplement une main invisible, masse les points douloureux.

Ici, tout dépend de vos capacités de visualisation. Il est bon d'utiliser vos souvenirs de massage «extérieur» pour construire vos visions intérieures. Si vous le pouvez, imaginez carrément une salle de massage où vous êtes étendu(e). Laissez rentrer le masseur ou la masseuse de vos rêves et imaginez-le(la) masser vos zones tendues. Sentez ses mains descendre au plus profond de vos muscles. Voyez-les pincer, étirer ou triturer les fibres musculaires ou les nerfs les plus subtils que même le meilleur masseur ne pourrait atteindre. C'est comme si ces mains invisibles pénétraient à l'intérieur du muscle et le massaient de l'intérieur plutôt que de l'extérieur.

Vous voilà donc en train de masser votre corps subtil (ou

énergétique), dont les tensions se manifestent par des tensions dans le corps physique.

Pour les gens moins doués pour visualiser, contentez-vous d'imaginer, ou du moins de «sentir» une main (ou un doigt, un pouce) invisible.

Vous pouvez imaginer toutes les techniques de massages possibles: tapotements, caresses, pression, friction, etc. Les mouvements en spirale ou en cercle sont ici particulièrement indiqués. Selon vos besoins, il faudra tonifier ou détendre les points douloureux.

Pour tonifier, imaginez des mouvements circulaires et concentriques qui vont dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour détendre il faut disperser» c'est-à-dire aller dans le sens contraire des aiguilles d'une montre (visualisez ou sentez des mouvements circulaires qui vont s'agrandissant).

Si vous vous sentez suffisamment familier avec les trajets de l'énergie dans le corps subtil, imaginez une main ou un doigt qui les parcourt et fait circuler les énergies bloquées.

En fait, tout ce que vous savez du massage «extérieur» peut s'appliquer au massage intérieur. Il n'y a que votre imagination qui peut vous limiter. Rien ne vous empêche de «voir» deux ou trois masseurs ou masseuses qui s'occupent de vous en même temps.

## CHAPITRE 7

### La douche-massage

En thalassothérapie et en hydrothérapie on emploie notamment de puissants jets d'eau pour traiter diverses formes de douleurs lombaires, arthritiques, les séquelles d'accidents graves, etc.

A la maison, vous pouvez vous offrir un petit traitement à bon prix dans votre salle de bain. Cela vaut pour les douleurs du cou, des épaules, du dos ou des jambes.

Selon le cas, il faudra des douches froides ou chaudes, ou une alternance des deux.

#### Douche froide ou douche chaude ?

Plusieurs spécialistes ne recommandent pas qu'on commence la journée par une douche froide. Ils affirment qu'il est important de détendre les muscles en les réchauffant d'abord par une douche chaude. Cela n'empêche pas alors de terminer par une douche froide pour tonifier la peau et bien se «mettre les yeux devant les deux trous».

Certains cependant n'hésitent pas à prendre tout de suite une douche froide et ne semblent pas s'en porter plus mal. Sans doute cela dépend-il de chacun. Peut-être est-ce une question de culture ?

## L'eau a des effets paradoxaux

Si vous prenez une douche chaude dans un apparemment glacial, vous ressortirez de la douche tout(e) frissonnant(e). Par contre, si vous recourez à l'eau froide dans les mêmes conditions, vous aurez la curieuse sensation d'avoir chaud après votre douche. N'est-ce pas curieux ?

Tout un concours de facteurs joue ici. Il importe de se rappeler d'abord deux choses :

- l'eau froide ou l'application de glace contracte les vaisseaux sanguins,
- tandis que l'eau chaude dilate les vaisseaux sanguins.

D'autre part, on a observé que l'eau froide ou la glace ont de puissants effets anesthésiants, mais peuvent aussi revigorer, réveiller, stimuler tout le système nerveux (le matin, il vaut bien une tasse de café !). Dans la mesure où l'eau froide peut être perçue comme une forme d'agression, diverses hormones de stress sont sécrétées (dont la fameuse adrénaline) et influencent directement le rythme cardiaque, et donc la circulation sanguine.

Bien sûr, la contraction des vaisseaux sanguins ne concerne que les parties du corps exposée à l'eau froide ou à la glace ....

L'eau chaude a un effet très calmant et même assoupissant, au point qu'un bain chaud avant le coucher est considéré comme un des meilleurs somnifères qui soit.

Cela vaut peut-être de la peine de s'attaquer ici à un mythe qui a la vie dure. Si vous vous êtes gelé une partie du corps, ne frottez surtout pas avec de la neige la zone engourdie. Le meilleur traitement est d'appliquer de la chaleur sur cette zone gelée: placez-y une main chaude ou plongez-la dans de l'eau chaude à une chaleur confortable.

Si ce sont les mains qui sont gelées, placez-les sous vos aisselles.

Par ailleurs, on a observé qu'en alternant eau froide et eau chaude, on obtenait des résultats physiologiques plus puissants, tant au niveau circulatoire que musculaire.

Cela peut d'ailleurs aller très loin. Citons ici le cas remarquable de David, un enfant hydrocéphale dont la guérison est racontée dans un livre écrit par sa mère, Martine Lafontaine.

Sur le conseil du célèbre médium Ian Borg (mort depuis peu), les parents de cet enfant commencèrent à lui appliquer alternativement de la glace et une bouillotte d'eau chaude sur la tête (à raison d'un changement toutes les cinq minutes). Cela eut l'effet d'une sorte de pompe qui élimina de plus en plus l'excès de liquide céphalo-rachidien dans les cavités du cerveau. Avec l'adjonction d'autres traitements comme des aimants, l'enfant guérit complètement.

## **Comment se masser avec le jet de la douche**

En tenant compte de tout ce qui vient d'être dit, voyez ce qui convient le mieux à votre cas.

Prenons la raideur de dos matinale. Placez-vous le dos face au jet de la douche (avec le robinet ouvert au maximum). Si le jet est réglable, vous pouvez le concentrer de façon à ce qu'il soit le plus puissant possible.



Arrangez-vous ensuite pour que le jet frappe les zones du dos les plus sensibles ou les plus raides. Déplacez-vous pour faire en sorte que le jet monte et descende le long du dos. Le principe est de faire circuler l'énergie.

Insistez aux endroits les plus importants. Faites une espèce de danse du ventre au ralenti pour faire avec le jet des cercles ou des spirales autour de ces points. Appliquez le principe de tonification ou de dispersion en allant vers la droite ou vers la gauche.

Si vous êtes sous la douche chaude, il peut être indiqué de faire divers mouvements d'assouplissement afin de vous assouplir les muscles du bas du dos. Plus le jet d'eau les réchauffe, plus le mouvement devient facile.

Précisons ici que l'eau chaude est indiquée quand les muscles sont simplement contractés. Lorsqu'il y a douleur vive, l'eau froide est préférable à cause de ses effets anesthésiants.

Ce que nous venons de dire s'applique à toutes les formes de tensions aux épaules, au cou, etc. C'est même fort indiqué en cas de migraine (pour les migraines il serait idéal d'alterner rapidement eau chaude et eau froide).

L'utilisation d'un pistolet de douche permet des variantes tout à fait agréables. Pour le dos, vous pouvez vous «masser» sans trop de problème, mais il serait sans doute beaucoup plus plaisant et efficace de demander à votre partenaire de vous le faire. Le pistolet de douche vaut largement le vibromasseur dans beaucoup de cas.

## CHAPITRE 8

# Comment activer les chakras par le massage vibratoire

Cette méthode vient du yoga et de la théorie des chakras.

Comme beaucoup le savent, le yoga enseigne que nous possédons - du moins à l'état latent - 7 chakras. Ces centres d'énergie appartiennent au corps énergétique. On ne peut les situer comme tels dans le corps physique, mais ils sont par ailleurs en correspondance naturelle avec certains points du corps physique.

Ces chakras doivent être, d'une part activés, et d'autre part harmonisés. Votre travail consistera donc tantôt à les activer et tantôt à les harmoniser.

Comment procéder ?

Il s'agit tout simplement de se coller les lèvres sur le lieu physique auquel correspond le chakra et de chanter le mantra (c'est-à-dire la longueur d'onde) propre à ce chakra.

## Position et caractéristiques des chakras

- Le premier chakra (muladhara) est situé entre l'anus et les organes génitaux. C'est celui de la survie matérielle, de l'instinct de jungle, de la force vitale. Sa couleur est rouge-orange.  
Son mantra est LA.

- Le deuxième chakra (swadhisthana) est situé à mi-chemin entre les organes génitaux et le nombril. C'est le chakra du sexe, de l'activité sexuelle. Sa couleur est rose.

Son mantra est BA.

- Le troisième chakra (manipura) est situé au plexus solaire, juste au-dessus du nombril. C'est le centre des émotions et du pouvoir. Il est relié aux glandes adrénalines et au système nerveux sympathique. Sa couleur est rouge.

Son mantra est RA.

- Le quatrième chakra (anahata) est situé au centre de la poitrine. C'est le centre de l'amour universel et de la compassion. Il affecte la glande thymus et le système immunitaire. Sa couleur est jaune doré.

Son mantra est YAM.

- Le cinquième chakra (vishuddha) est situé dans la région de la gorge. C'est le centre de la communication et de l'expression de soi. Il influence la glande thyroïde qui à son tour affecte tout le système nerveux, le métabolisme, la production de chaleur dans le corps. Sa couleur est bleu ciel.

Son mantra est HA.

- Le sixième chakra (ajna) est situé entre les deux sourcils. C'est le fameux troisième œil. C'est le centre de l'extase et des facultés paranormales (télépathie, clairvoyance, etc.). Sa couleur est bleu nuit.

Son mantra est AH.

- Le septième chakra (sahasrara) est situé au sommet de la tête. Il est relié à la glande pinéale. C'est le centre de la conscience cosmique, de la dissolution du moi dans l'Infini (quel que soit le nom qu'on lui donne). C'est le siège de la béatitude absolue. Il n'a pas de couleur en particulier; il est une pure luminosité qui inclut toutes les couleurs.

Son mantra est le célèbre mantra OM qui combine tous les sons.

## Détails techniques

Pour activer un chakra, vous placez les lèvres sur la partie physique reliée au chakra et vous commencez à le faire vibrer en chantant fortement et le plus longtemps possible le mantra correspondant, avec des crescendo et des diminuendo.

Ensuite, sans trop bouger les lèvres, commencez peu à peu à effectuer un mouvement circulaire dans le sens des aiguilles d'une montre. L'idéal est de faire des mouvements concentriques en spirale. L'important est d'aller vers la droite, qui est le sens habituel pour tonifier dans tout massage.

Pour terminer, vous revenez progressivement au centre et vous restez là jusqu'à la fin en chantant le mantra en diminuendo.

A noter que la puissante émission du souffle joue un rôle aussi capital que le mantra. Soyez conscient que vous envoyez de l'énergie

psychique et magnétique par le souffle. Vous pouvez d'ailleurs visualiser en même temps la couleur du chakra.

Pendant ce temps, la personne que vous «massez» peut aussi visualiser la même couleur, tout en se concentrant intensément sur la zone concernée.

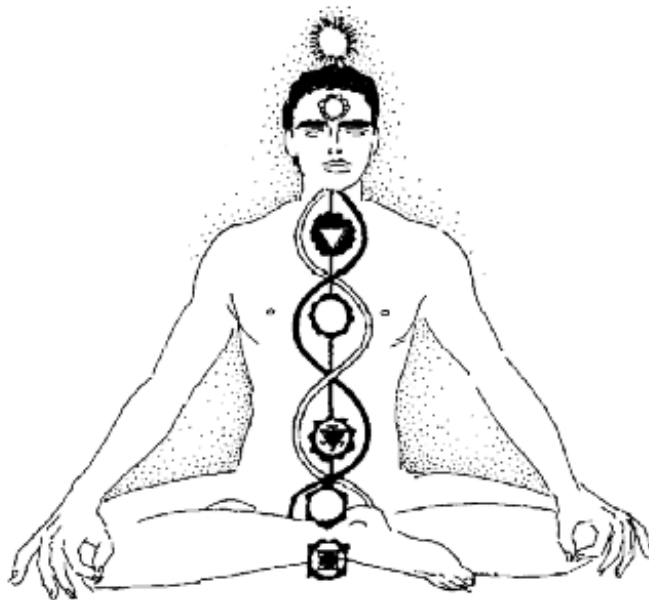
Pour harmoniser, vous faites la même chose, excepté que vous allez dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. C'est le sens habituel pour disperser l'énergie quand elle est trop concentrée. Si l'énergie est particulièrement chaotique, il est important de rester plus longtemps au centre au début et à la fin. Ici, également, la personne qui profite ainsi de vos efforts doit y prêter un maximum d'attention et, si possible, visualiser la couleur du chakra.

## **Comment savoir si un centre est harmonisé ou hyperactif**

Pour savoir si un chakra est harmonisé, vous pouvez procéder de 3 façons:

- Vous vous fiez à l'intuition de la personne que vous voulez aider: Après tout, c'est elle qui sait le mieux ce qui ne «tourne pas rond» en elle (l'expression est ici d'autant plus pertinente que les chakras sont identifiés à des roues d'énergie). Mais il est préférable de vérifier toujours avec les deux méthodes qui suivent.
- Passez avec votre main à 3 centimètres, comme nous l'avons indiqué plus haut. Si vous êtes très perceptif vous sentirez s'il y a un excès de chaleur, une fièvre, ou au contraire un manque de tonus énergétique. Les tensions musculaires sont de bons indicateurs, sans pour autant être une preuve certaine, car les tensions originaires d'un chakra peuvent se manifester ailleurs que dans la zone du chakra.

- Et puis il y a la radiesthésie. Trouvez-vous un pendule en cristal (c'est de loin préférable), ou à la rigueur en verre. Vous stabilisez votre pendule un peu au-dessus de chaque chakra, et vous attendez ses réactions. Si le pendule ne bouge pas, le chakra est «mort». S'il bouge de façon chaotique, de gauche à droite ou de haut en bas, le chakra est perturbé. S'il tourne en ronds réguliers, que ce soit vers la droite ou vers la gauche, le chakra est bien balancé.



Les sept chakras ou roues d'énergie du yoga.

Essayez ces différentes approches du massage.

Non seulement elles vous apporteront santé et optimisme, mais en plus elles vous ouvriront les portes d'une nouvelle dimension intérieure, et vous permettront de partager avec l'autre une intimité épanouissante et libératrice.

## Table Des Matières

Chapitre I.....	1
Le massage en famille .....	1
A. Masser le bébé: un important facteur de croissance .....	1
B. Le massage: une technique d'éducation .....	2
C. Laissez-vous masser par vos enfants .....	3
Comment masser un bébé .....	4
Préliminaires: .....	4
Le massage du bébé .....	4
Le massage de la femme enceinte .....	6
Premier trimestre .....	7
Deuxième trimestre .....	8
Troisième trimestre .....	10
Le massage au troisième âge .....	11
Chapitre 2 .....	14
Comment soulager .....	14
Massage magnétique .....	14

---

Comment pratiquer le massage magnétique .....	15
Variantes possibles du massage magnétique .....	16
Migraines ou céphalées de tension .....	20
Douleurs dans la nuque et maux de tête localisés à l'arrière du crâne .....	22
Douleurs arthritiques .....	23
Comment masser l'articulation arthritique ? .....	24
Douleurs dorsales .....	26
Tensions sexuelles .....	28
La réflexothérapie .....	29
Chapitre 3 .....	30
Les secrets du massage tibétain .....	30
Comment procéder ? .....	31
Chapitre 4 .....	34
Entrez dans un espace intérieur serein et lumineux par auto-massage yogique .....	34
Chapitre 5 .....	37
Comment pratiquer les massages de la médecine traditionnelle de l'Inde .....	37
Chapitre 6 .....	43
La technique du masseur invisible .....	43



---

Chapitre 7 .....	45
La douche-massage .....	45
Douche froide ou douche chaude ? .....	45
L'eau a des effets paradoxaux .....	46
Comment se masser avec le jet de la douche .....	47
Chapitre 8 .....	49
Comment activer les chakras par le massage vibratoire .....	49
Position et caractéristiques des chakras .....	50

---

# club positif

Cet eBook fait partie de la collection de livres gratuits de développement personnel que vous pouvez télécharger à <http://www.livres-gratuits.com>

Il est fortement conseillé de le passer gratuitement à vos amis intéressés. Si vous voulez le vendre, le mettre sur votre site ou le donner en cadeau avec un de vos produits, écrivez-vous pour obtenir une autorisation.

Pour toute question, écrivez à :

<mailto:webmaster@livres-gratuits.com>

Table des matières