

Lucy Lidell
avec Sara Thomas

Le m Massage

Le guide complet,
étape par étape,
des techniques occidentales
et orientales

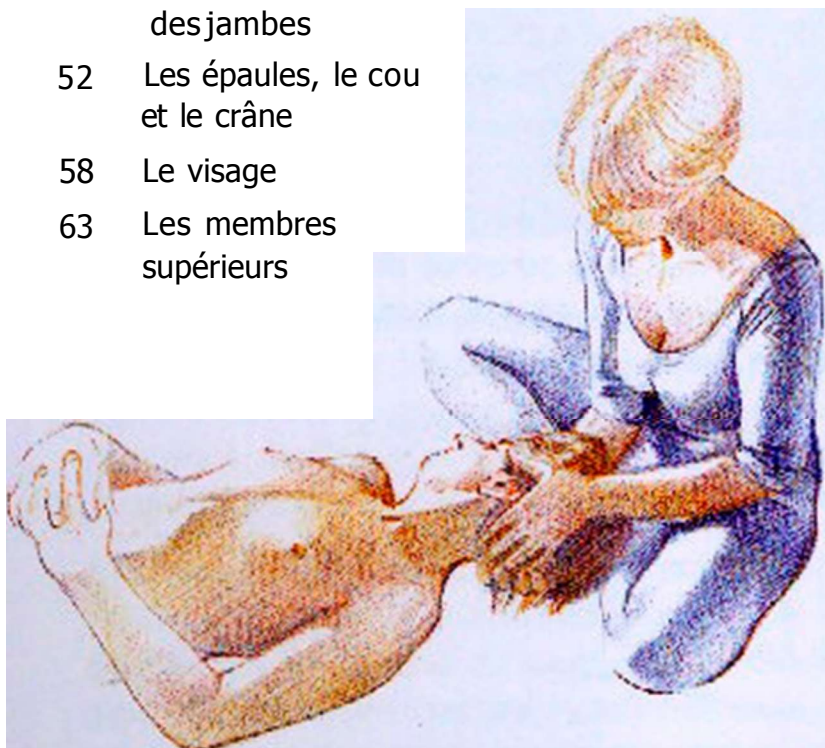
Robert Laffont

NOUVELLE
ÉDITION

Sommaire



- 6 Avant-propos
- 10 Introduction
- 18 Les préliminaires
- 20 Créer un climat de détente
- 22 Donner et recevoir
- 24 La concentration
- 27 Le massage
- 28 L'adjuvant ou massage
- 30 Les manoeuvres de base
- 38 La séquence de base du massage
- 38 Serviettes et appuis
- 40 Le dos
- 46 La face postérieure des jambes
- 52 Les épaules, le cou et le crâne
- 58 Le visage
- 63 Les membres supérieurs



- 72 La face antérieure des membres inférieurs
- 76 La liaison
- 78 Tableau récapitulatif du massage



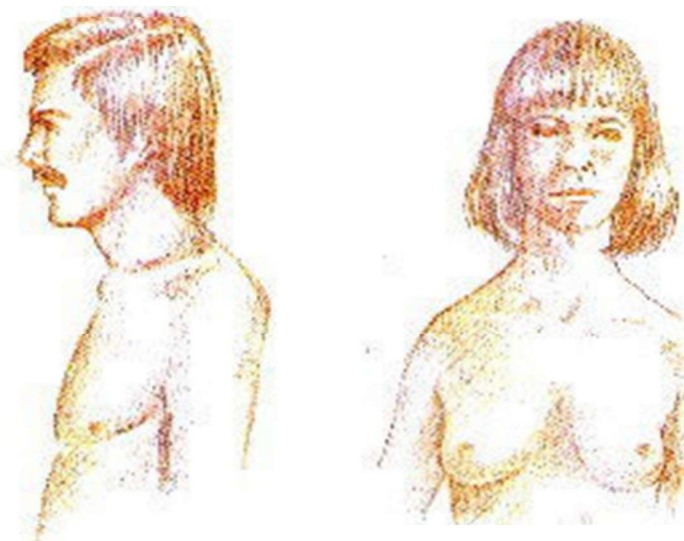
- 81 Le shiatsu
- 82 Le ki
- 86 La méthode orientale pour se maintenir en bonne santé
- 88 Les outils et les techniques
- 90 Exercices de base au shiatsu
- 92 Le dos
- 96 Les hanches
- 100 Faces postérieure et externe de la jambe
- 106 Face postérieure des épaules
- 110 Face antérieure des épaules
- 114 La tête et le visage
- 118 Les bras et les mains
- 122 Le *hara*
- 126 Faces antérieure et interne de la jambe
- 130 Tableau récapitulatif du shiatsu
- 131 Les points de pression pour le massage



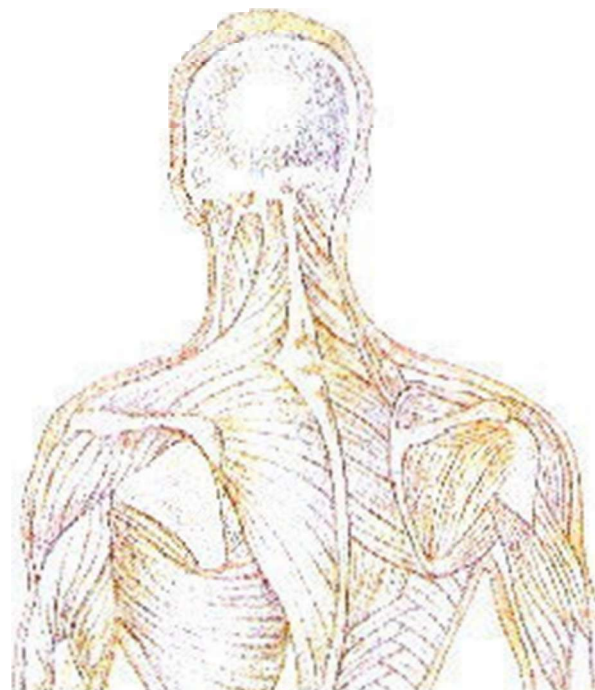
- 133 La réflexologie
- 134 Théorie et principes
- 136 Planche des réflexes du pied
- 130 Les techniques de base
- 142 Traitement du pied
- 140 Planche des réflexes de la main
- 150 Traitement de la main
- 153 Le contact physique
- 155 La maternité
- 156 Les bébés
- 160 Le troisième âge
- 162 Massage et exercice physique
- 164 Massage à faire vous-même



- 167 La psychomorphologie
- 168 Déséquilibres et asymétries
- 170 Les pieds et les jambes.
- 172 Le bassin
- 174 Le thorax



- 175 Les épaules et les bras
- 170 Le cou, la tête et le visage
- 180 Anatomie



- 190 Lectures complémentaires
- 190 Adresses utiles
- 191 Index
- 192 Remerciements

Introduction

Tout le monde à besoin de se détendre, d'échapper à la tyrannie du temps. Écouter de la musique, observer les nuages, ramasser des coquillages ou des galets sur une plage sont des moyens que nous utilisons pour nous calmer et retrouver un sentiment de plénitude dans l'innocence de l'instant. Au cours de notre enfance, nous grimpons aux arbres, nous courons pieds nus. Nous sommes bien dans notre peau et en contact avec notre nature foncière. Mais, par la suite, nous passons de plus en plus de temps à vivre de façon cérébrale.

Le moment est venu de retrouver notre équilibre et notre plénitude en redécouvrant le doux art du toucher. C'est un langage naturel, que nous pouvons utiliser pour guérir ou rassurer, pour soulager la douleur ou dissiper la tension et surtout pour exprimer à autrui que nous ne sommes pas indifférents. Telle une clairière dans une forêt, il nous offre la latitude de nous détendre et de nous réorienter.

Le massage peut nous fournir un moyen de neutraliser le flot incessant du travail et des pressions domestiques. Pour trop d'entre nous, les courbatures et les douleurs sont le lot quotidien, et, bien souvent, ce n'est qu'après avoir donné ou reçu un massage que nous prenons conscience de la tension de nos muscles, et de la quantité d'énergie absorbée par cette tension. Le massage peut ouvrir la voie de la découverte de soi, révélant ce que sont la paix intérieure et le plaisir d'un corps capable de respirer et de se mouvoir librement.

Le massage, passé et présent

Depuis des milliers d'années, une forme ou une autre de massage ou d'imposition des mains a servi à guérir et à soulager les malades. Pour les médecins de l'Antiquité grecque et romaine, le massage était un des principaux moyens de guérir et de soulager. 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. Car le massage peut assouplir une articulation enraidie, ou au contraire, corriger une hyperlaxité.

Plinie, le célèbre naturaliste romain, était régulièrement massé pour son asthme, et Jules César, qui souffrait d'épilepsie, se faisait quotidiennement pincer afin de soulager ses névralgies et ses migraines. Après la chute de Rome, au V^e siècle de notre ère, l'Europe fit peu de progrès dans le domaine de la médecine, laissant aux Arabes l'étude et le développement des enseignements antiques. Avicenne,

philosophe et physicien arabe du XI^e siècle. nota dans son Canon de la « médecine que l'objet du massage était de « disperser les matières usées trouvées dans les muscles et non éliminés par l'exercice ».

Au cours du Moyen Age, Il fut peu question de massage en Europe, à cause DU mépris pour les plaisirs de la chair. Mais il revint en faveur au XV^e siècle, principalement grâce au médecin français Ambroise Paré. Plus tard, au début du xv^e siècle, un Suédois du nom de Per Henrik Ling mit au point ce qu'on appelle aujourd'hui le massage suédois, et qui est une synthèse de ses connaissances en gymnastique et en physiologie: et des techniques chinoise, égyptienne, grecque et romaine. Le premier collège ayant à son programme le massage fut fondé à Stockholm en 1813. et des instituts et des établissements thermaux proposant des massages surgirent sur tout le continent. De nos jours, dans le monde occidental la valeur Thérapeutique du massage vient une fois de plus d'être redécouverte, et sa pratique se développe chez les professionnels comme chez les profanes.

En Orient, le massage occupe une place de choix depuis l'époque la plus reculée. La différence qui existait jusqu'à ces derniers temps entre les attitudes orientale et occidentale résulte peut-être de la révolution scientifique qui s'est opérée en Occident il y a environ deux siècles et demi. Les anciens concepts associant le corps à l'esprit et à l'âme ont alors été rejetés comme non scientifiques, et. au cours du temps, on en vint à voir dans le corps humain une sorte de machine complexe, dont l'entretien devait être confié à des spécialistes hautement qualifiés, autrement dit les médecins.

En Orient, aucune attitude « scientifique » de cet ordre n'a prévalu avant ces derniers temps, et la population des pays pauvres a continué à allier le désir instinctif de masser pour soulager aux techniques de manipulation et aux théories élaborées par une longue tradition de « médecins aux pieds nus ». Le shiatsu est issu de ce type traditionnel de massage, tel qu'on le pratiquait au Japon. A mesure que son usage se répandit, il fut enrichi par les influences de la théorie de l'acupuncture classique, et par les sciences occidentales de l'ostéopathie et de la chiropraxie, récemment introduites au Japon. Les débuts de la réflexologie sont inconnus. Peut-être provient-elle de l'art ancien de la pressiothérapie orientale. Mais, quelles que soient ses origines précises, Il semble certain qu'elle était en usage dans l'Égypte ancienne, comme en témoigne la peinture murale d'une tombe de médecin présentée ci-contre.

14 INTRODUCTION

Le langage du toucher

Qui dit toucher dit contact, relation avec ce qui est à l'extérieur de nous, par exemple le sol sous nos pieds. Pour les êtres humains comme pour les animaux, le toucher a une importance vitale. Il apporte la chaleur, le bien être, le plaisir et il accroît la vitalité.

C'est le premier de nos sens à se développer. Quand nous sommes bébés, c'est d'abord à travers notre expérience tactile que nous découvrons le monde, et les caresses de nos parents sont capitales pour notre croissance. Tant que notre besoin de toucher et d'être touché est satisfait, nous grandissons sainement, mais lorsqu'il est inhibé notre développement risque d'en souffrir. Les caresses de notre petite enfance nous aident à construire une image positive de nous-mêmes, et nourrissent en nous le sentiment d'être acceptés et aimés. Il y a plus de trente cinq ans, le psychologue américain S.M. Jourard a montré que notre perception de la qualité de nos contacts avec autrui semble nettement liée à l'estime que nous avons de nous-mêmes.

Des expériences sur des bébés primates ont révélé combien le contact physique avec une mère chaleureuse et attentive est essentiel, combien sa carence peut freiner le développement physique et émotionnel. En effet, notre sens de la réalité est basé sur le toucher. Dans notre société, la privation du contact d'autrui est une punition. Si on nous empêche de toucher ou d'être touchés, nous nous sentons douloureusement seuls et angoissés. Dans une récente étude médicale, les malades privés de contacts physiques ont déclaré éprouver un vif sentiment d'isolement à une telle coupure.

Le toucher est un langage que nous employons tous d'instinct pour exprimer nos sentiments, montrer aux autres qu'ils sont aimés ou appréciés. Nos mains se posent spontanément sur les bosses ou le ventre d'un enfant qui souffre, sur les fronts fiévreux ou migraineux. Une douleur morale suscite aussi une réaction immédiate. En serrant la main, en étreignant, en caressant, nous témoignons de notre sympathie et de notre compréhension, nous rassurons. Seuls et souffrants, nous nous recroquevillons sur nous-mêmes, nous prenons nos têtes malades dans nos mains, nous massons inconsciemment nos membres douloureux. Mais, en dehors des effusions purement amicales qui expriment notre bonheur ou notre joie, ne nous sommes nous pas écartés loin de nos instincts en réservant le toucher aux domaines de la souffrance ou du sexe, en redoutant les contacts pour manifester simplement notre attention, pour détendre, ou guérir ?

Massage, shiatsu et réflexologie

Dans ce livre, nous montrerons comment ces trois techniques du toucher peuvent servir non seulement à détendre et accroître le bien-être de notre famille et de nos amis, mais aussi à développer nous-mêmes notre compréhension de nous-mêmes et des autres. Ces thérapies diffèrent considérablement dans leurs effets et leur mode d'application. Cependant, elles mettent toutes les trois en jeu la capacité de régénération du corps; et promeuvent la capacité d'autoguérison que possède chaque individu. Commencez par étudier la technique qui vous attire le plus. Le massage est peut-être le plus facile à apprendre car ses manœuvres partent de gestes que nous faisons tous naturellement. Le shiatsu et la réflexologie exigent une approche plus précise.

Le massage implique l'effleurage et le pétrissage systématiques de tous les tissus du corps, afin d'apporter une détente totale. Le receveur est nu ou partiellement nu, et l'huile sert à lubrifier sa peau. Une fois que vous aurez appris la séquence de base des manœuvres, vous pourrez faire appel à votre intuition pour adapter la technique aux besoins de votre partenaire. Dans le massage, les mains circulent sans cesse sur de vastes régions du corps, alors que dans le shiatsu et la réflexologie, en général on appuie en des points précis.

Le shiatsu est une technique japonaise de thérapie physique donnée avec les doigts, les coudes, les genoux ou les pieds. Son principe diffère de celui du massage. Alors que le massage s'opère essentiellement sur les muscles, les ligaments et les tendons, et affecte en particulier la circulation du sang et celle de la lymphe, le shiatsu se concentre sur des points de pression, ou tsubos, afin de toucher l'énergie vitale, ou ki, dans les méridiens. Puisque les deux thérapies portent sur le corps tout entier, le shiatsu doit aussi affecter incidemment les systèmes musculaire, sanguin et lymphatique, de même que le massage touche incidemment les points de pression et les méridiens. Le shiatsu est en général reçu habillé - en partie pour des raisons de pudeur étant donné les postures adaptées. Il est particulièrement efficace à titre préventif et tonique pour les personnes fatiguées ou convalescentes. En réflexologie, vous employez des techniques digitales spéciales pour travailler sur de petites zones réflexes des pieds. Ces zones sont en rapport avec les différentes parties du corps, de sorte qu'en opérant sur toutes les zones réflexes des pieds, vous atteignez en réalité le corps tout entier. L'avantage de la réflexologie est la relaxation, mais elle améliore également la circulation du sang et elle débloque l'influx nerveux.

Les préliminaires

Tout ce qu'il faut pour le massage, c'est de l'application et de la sensibilité, un peu de temps et d'énergie, et vos deux mains. Mais indépendamment de la thérapie du toucher que vous choisissiez d'apprendre, certaines directives valent pour les trois Techniques.

Premièrement, il est bon de prendre la peine de préparer les lieux à l'avance. En début de séance, vous disposerez ainsi d'une pièce déjà chaude et confortable, avec des coussins, des oreillers, des couvertures et des serviettes à portée de la main, ainsi que l'huile ou le talc dont vous pourrez avoir besoin. Vous couperiez le cours du traitement SI vous deviez vous arrêter pour aller chercher un autre radiateur ou de l'huile. Et la séance manquera son but si votre partenaire ne peut pas se détendre parce qu'il (ou elle) a froid, ou qu'il (ou elle) manque de confort. Pensez aussi à assurer votre propre confort. Pour un bon massage, ou shiatsu, il est essentiel de porter des vêtements permettant de bouger librement. Et chaque fois que vous changez de position, vous devez être détendu avant de poursuivre. Ne vous contentez jamais d'une position un peu gênante dans l'espoir que votre inconfort disparaîtra. Ce ne sera pas le cas et votre tension gagnera votre partenaire.

En tant que donneur, votre confort est étroitement liée à votre position et à votre respiration. Que vous soyez assis à genoux ou debout, votre corps doit être en équilibre et détendu. Pour permettre à l'énergie bienfaisante de circuler librement, tenez vous le dos droit, et non affaissé ou courbé, et faites partir vos mouvements de votre ventre et de votre bassin, en utilisant tout votre corps pour appliquer la pression, pas simplement vos mains ou vos épaules. Si vous respirez à fond, et si votre corps se déplace en souplesse, vous éviterez tension et fatigue, et vous terminerez la séance avec autant d'énergie que vous l'aurez commencée.

Votre état d'esprit et votre attitude envers votre partenaire ont une importance capitale pour le succès d'une thérapie du toucher. Considérez chaque séance comme une expérience nouvelle, apportez-lui par conséquent toute votre application, votre considération, et votre respect.

Avant de commencer, parlez de ce que vous allez faire, et voyez si cela soulève un problème particulier, encouragez votre partenaire à vous interrompre pendant la séance s'il (ou si elle) manque de confort ou juge votre pression trop légère ou trop légère. Mais éviter le bavardage : Vous perdriez votre concentration et abandonneriez la communication physique au profit du langage rebattu de tous les jours. N'entreprenez jamais un massage si vous êtes bouleversé, furieux, ou souffrant. Votre énergie serait déficiente et votre état d'esprit affecterait votre partenaire. Une bonne concentration vous aidera à conserver une attitude de détente et à fixer toute votre attention sur le receveur. Beaucoup d'entre nous passent une grande partie du temps à songer au passé ou à s'inquiéter vaguement de l'avenir : ils manquent le moment présent. Pour toutes les thérapies du toucher, il est essentiel de vivre « ici et maintenant », car l'énergie bienfaisante transmise par vos mains se trouvera affaiblie ou déviée de son but par un esprit absent. En étant concentré, vous êtes guidé par votre intuition et vous sentirez mieux les sources de tension ou de déséquilibre de l'énergie chez votre partenaire. Vous saurez trouver le massage adapté à chaque partie de son corps et vous appliquerez la pression adéquate. Si vous commencez à penser à autre chose au cours d'une séance, calmez votre esprit en vous concentrant sur votre respiration. Travailler les yeux fermés durant de brefs laps de temps peut vous aider à garder le contact avec ce que vous faites et à conserver votre attention sur vos mains.

Créer un climat de détente

La détente est nécessaire à toute forme de massage, et mieux vous parviendrez à offrir un cadre paisible et confortable, plus votre traitement sera efficace. Il suffit d'un peu d'application pour transformer en zone de massage n'importe quelle partie d'un logement. Les deux points essentiels sont probablement la chaleur et le calme. La pièce que vous choisissez doit être bien chauffée et sans courant d'air en particulier pour les massages à l'huile où le receveur est nu ou partiellement nu. Vous devez disposer d'une couverture ou d'une serviette pour couvrir votre partenaire à la fin de la séance, ou pendant celle-ci s'il (ou si elle) a froid (voir pp. 38-39). Et veillez à avoir quelques petits coussins ou des oreillers à portée de la main, qui serviront d'appui confortable à votre partenaire ou à vous-même. Fixez votre séance à une heure où on ne vous dérangera pas, de sorte que votre concentration ne soit pas perturbée. Certaines personnes aiment une ambiance musicale qui relaxe, d'autres peuvent trouver toute musique gênante. L'éclairage doit être doux et tamisé, car une lumière vive empêche les yeux de se détendre totalement. La lueur des bougies est idéale. Touche finale, vous pouvez ajouter des fleurs, ou de l'encens, pour parfumer l'atmosphère.



Les surfaces de travail

Des trois techniques de massage exposées dans ce livre, le shiatsu se pratique toujours sur le sol, le massage holistique sur le sol ou sur une table de massage, et pour la réflexologie, le receveur est assis dans un fauteuil, le dos droit incliné (voir page 138). Le shiatsu exige une surface plus grande que le massage au moins 2,40 x 1,80 mètre. Si votre sol est couvert d'une moquette ou d'un tapis étalez dessus une couverture pliée ou un sac de couchage pour le receveur, plus un drap ou une serviette pour les massages à l'huile. En cas de sol dur utilisez un futon ou un grand matelas de mousse de 2.5 à 5 cm d'épaisseur ou superposez couvertures ou sacs de couchage. Assurez-vous que cette surface de travail s'étende bien au-delà de votre partenaire afin de ménager vos genoux quand vous vous déplacerez autour de son corps. Si vous envisagez de nombreux massages, n'hésitez pas à acquérir une table de massage. Le travail sur une table est moins fatigant car vous pourrez facilement toucher toutes les parties du corps sans vous courber, et circuler autour sans heurter accidentellement votre partenaire et interrompre le cours du massage. N'utilisez pas un lit ni un matelas à ressorts.

Les tables de massage

Il en existe des quantités, toutes parfaites pour le massage. En général, elles sont légères, pliables et transportables, souvent en aluminium. Certaines sont équipées de tendeurs, ce qui leur confère une excellente stabilité. et elle disposent fréquemment de pieds ajustables. Pour trouver la bonne hauteur, vous devez pouvoir en effleurer la surface avec les phalanges en laissant le bras ballant. Toutes les tables de massage sont rembourrées avec une concavité prévu pour le visage ce qui permet au receveur de se coucher sur le ventre sans tourner la tête. Vous pouvez acheter un revêtement de table dans le commerce ou utiliser un drap ou une grande serviette.

Donner et recevoir

Le massage opère un échange d'énergie dans le contact des mains, qui donnent et reçoivent à la fois, et de la peau. Par vos mains, vous découvrirez ce qui fait la spécificité de la personne que vous massez, par sa peau, elle reçoit le don de votre toucher. En un sens, les termes « donner » et « recevoir » sont trompeurs puisque toute forme de thérapie du toucher est une question d'échange. Pour que le pouvoir de guérison du toucher se manifeste, les deux partenaires doivent comprendre leur rôle dans cet échange, chacun d'eux ayant à donner et à être réceptif : le receveur en accordant sa confiance, en se soumettant au donneur ; et le donneur, en étant ouvert et sensible aux besoins du receveur. À son niveau le plus élevé, le massage peut être une forme de méditation, avec les doux participants présents dans l'instant, tous deux concentrés sur le point de contact entre eux. La pratique de l'exercice ci-dessous vous permettra de masser en toute conscience, et non mécaniquement.

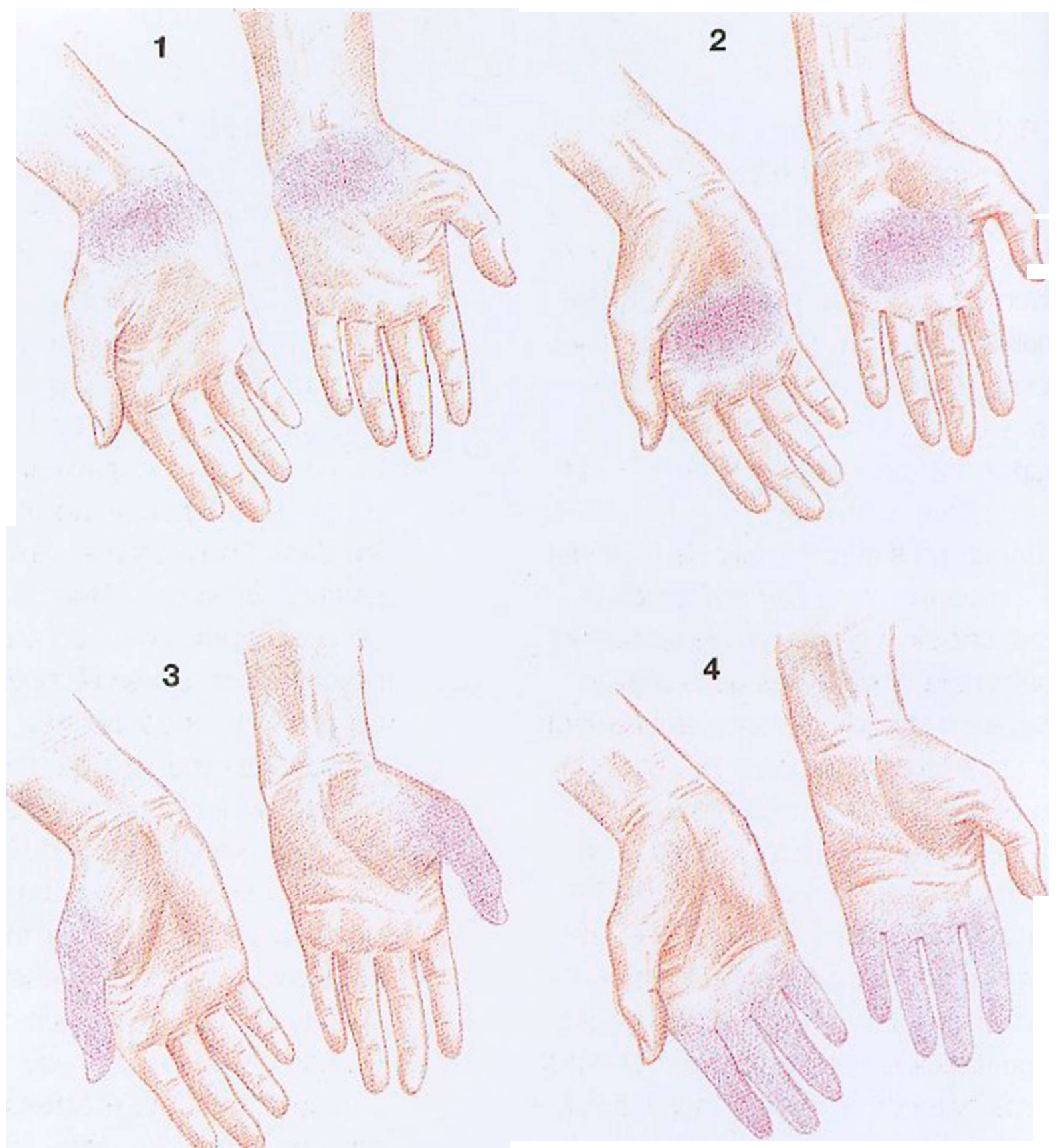
Développez votre sensibilité

(ci-dessous)

Asseyez-vous sur le sol, les jambes tendues devant vous. (Commencez par fixer votre attention, ensuite laissez vos mains venir légèrement au contact de votre cuisse. Maintenant, avec vos mains, massez en décrivant des mouvements larges, en arc de cercle. Massez une de vos jambes de haut en bas, de façon répétée, en vous concentrant d'abord sur les talons de vos mains (1), puis sur les paumes (2), les pouces (3) et finalement les doigts (4).

Concentrez votre attention

Pour un bon massage, le corps et l'esprit doivent se synchroniser. L'énergie propre à cet exercice, lorsque vous donnez et recevez simultanément, vous permet de développer votre sensibilité. Quand vous massez votre jambe, il suppose la concentration de votre attention sur différentes parties de vos mains. Chaque fois, vous commencez par fixer votre attention sur l'endroit de vos mains avec lequel, ensuite, vous exercez brièvement une pression tout en glissant lentement vers le bas de la jambe. Il faut que votre main tout entière reste au contact de votre peau, mais votre attention doit rester centrée à l'endroit de votre choix. Au bout de quelques minutes, marquez une pause, puis répétez le processus en déplaçant votre attention sur une autre partie de la main, comme indiqué ci-contre à droite.





Le donneur

Il est important d'être libre dans ses mouvements quand on masse. Portez des vêtements amples et confortables. Avant chaque séance, lavez vous les mains, et vérifiez que vos ongles sont courts. Otez votre montre et toutes vos bagues. Demandez à votre partenaire d'enlever les vêtements et les bijoux nécessaires.

Pour un massage à l'huile, le receveur (votre partenaire ou un ami proche) peut choisir d'être nu, mais respectez toujours la volonté des gens s'ils se sentent mieux en restant partiellement vêtus. Assurez le confort du receveur, au besoin par des coussins sous ses chevilles, le haut de sa poitrine, son abdomen, ses genoux ou le bas de son dos. Et prenez vous-même une position confortable avant de vous concentrer (voir p. 25). Pendant que vous massez, essayez de garder votre corps détendu et votre esprit fixé sur le mouvement en cours.

Le receveur

Pour bénéficier pleinement d'un massage, vous devez jouer un rôle actif dans le processus de guérison en fixant votre attention sur le toucher de votre partenaire. Dès que vous vous asseyez ou que vous vous allongez, laissez-vous aller contre la surface de travail et fermez les yeux. Prenez conscience de votre souffle et des parties de votre corps en jeu dans l'inspiration et l'expiration. Essayez de vous libérer de tous les soucis ou problèmes qui vous préoccupent. Soyez réceptif aux mains du donneur, et concentrez-vous sur les sensations produites par son toucher. Laissez-le déplacer et soulever vos membres sans essayer de l'aider. Faites-lui savoir si vous appréciez particulièrement tel ou tel mouvement, ou si vous trouvez sa pression trop forte, si vous éprouvez quoi que ce soit d'inconfortable - ou si vous appréciez particulièrement telle caresse, sinon, abstenez-vous de parler.

La concentration

Il s'agit de fixer, de rassembler votre énergie en un point de façon à pouvoir la canaliser plus facilement dans l'activité de votre choix. C'est un état d'équilibre, de calme, de force et de présence dans l'instant. Plus spécifiquement, la concentration s'opère sur le *hara*, qui est le centre d'énergie de l'abdomen (voir ci-contre). Pour toute forme de massage, ainsi que pour les arts martiaux, la concentration sur le *hara* est d'une importance capitale car elle vous permet d'être souple tout en ayant du ressort, de travailler avec votre intuition plutôt qu'avec votre cerveau. Lorsque votre énergie est canalisée à partir de cette source, vous avez moins besoin de force musculaire, et vous pouvez donner plusieurs séances de massage d'affilée sans éprouver de fatigue. Cette concentration dépend essentiellement d'une posture correcte le dos droit, avec le cou et les épaules détendus en relation avec le sol, c'est-à-dire avec la conscience de votre contact avec le sol, par l'intermédiaire de la souplesse de vos jambes et de vos pieds (voir p. 170).

Le *hara*

Hara est le mot japonais pour ventre ou abdomen, qu'on nomme *tan t'ien* en chinois et *kath* en arabe. Il désigne plus précisément la source de force et d'énergie vitale d'un point situé à quelques centimètres au-dessous du nombril, appelé le « Tan-Den » (voir p. 122).

Le *hara* est le deuxième des chakras, les sept centres d'énergie, situé pour l'essentiel le long de la colonne vertébrale (voir p. 189). Communément considéré comme le centre de la « terre », il permet à l'énergie issue de celle-ci d'être recueillie dans le bassin, puis distribuée par l'intermédiaire des bras et des mains. C'est notre centre de gravité, de force, d'équilibre et de stabilité, le noyau de notre puissance psychique et physique. Quand vous pratiquez une forme quelconque de massage, ou l'un des arts martiaux, si vous travaillez « à partir du *hara* », votre énergie vient de votre centre de gravité, et vous pouvez opérer sans effort ni tension (p. 88).

Le *hara* dans les arts martiaux

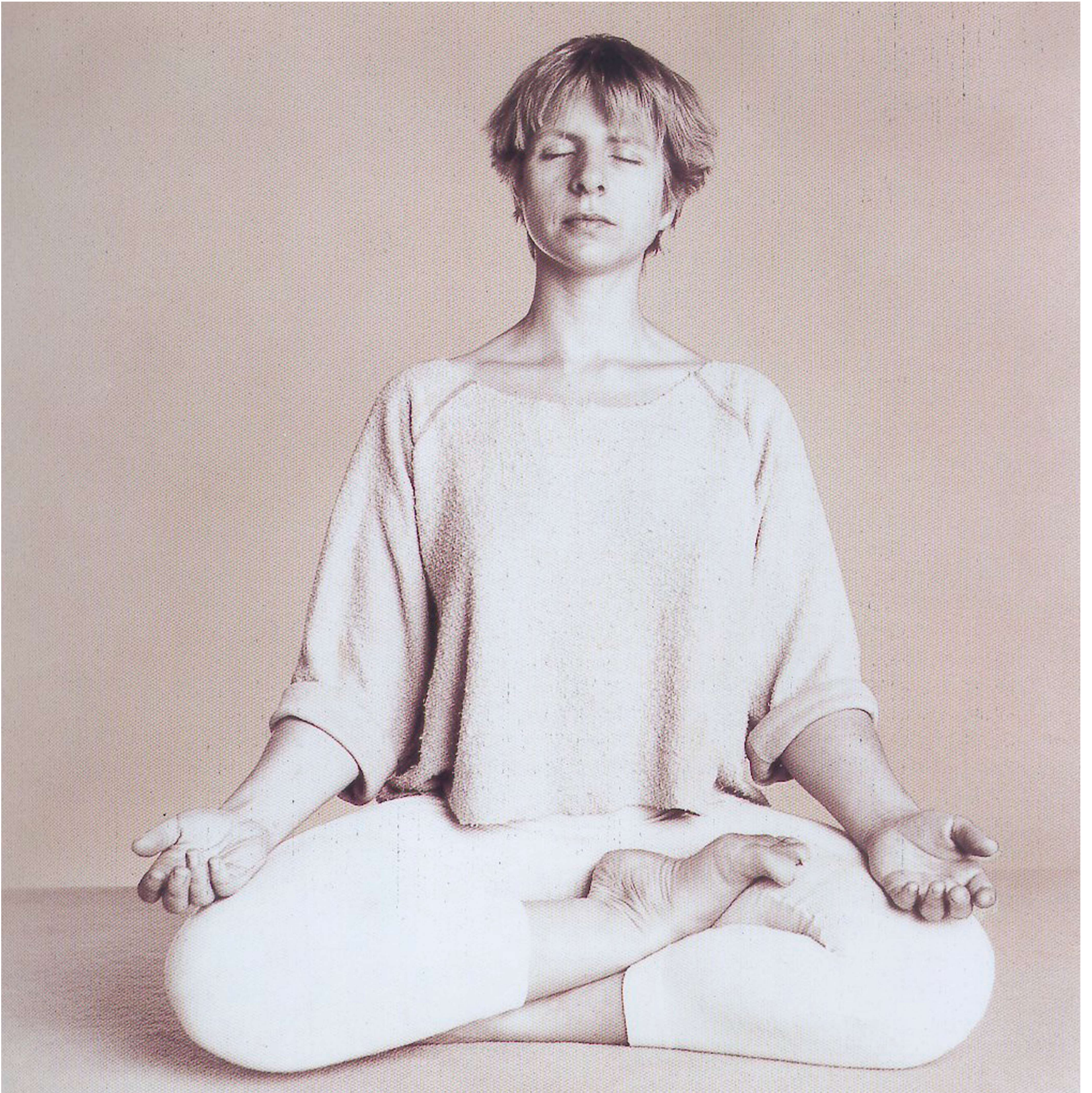
Un homme centré sur son hara, comme ce maître de karaté à droite, est solide et impossible à déplacer, tel un arbre dont les racines s'enfoncent profondément dans la terre. Avec cette concentration, l'énergie circule librement vers les bras et les mains.



La visualisation du corps

Dans le yoga taoïste, les premières étapes portent sur la visualisation du corps, la méditation et le souffle (prana). On apprend à se centrer sur le hara.





La méditation et le souffle

Avant toute forme de thérapie du toucher - massage, shiatsu, ou réflexologie - vous devez consacrer quelques minutes à votre concentration, pour faire passer l'énergie de votre *hara* à vos mains. Asseyez-vous, jambes croisées, ou agenouillez-vous sur le sol, avec, au besoin, un coussin sous vos fesses pour éviter toute tension dans les jambes. Si vous manquez encore de

confort, asseyez-vous sur une chaise au dossier droit, et posez vos deux pieds à plat sur le sol. Puis fermez les yeux et fixez votre attention en vous-même. Sentez le ferme appui de vos fesses, de vos jambes et de vos pieds en contact avec le coussin, la chaise ou le sol. À partir de cette base solide, laissez votre colonne vertébrale se redresser. Détendez vos épaules, votre cou, et votre visage. Commencez alors à vous concentrer

sur votre respiration, en découvrant son rythme propre. Imaginez qu'à mesure que vous inspirez, votre souffle emplit votre *hara*. Puis, quand vous expirez, visualisez en outre votre souffle remontant du *hara* à votre poitrine pour descendre le long de vos bras jusqu'à vos mains d'où il sort. Vous pouvez vous représenter le souffle comme un courant d'énergie ou de lumière, qui monte dans votre corps pour s'échapper par vos doigts.

L e m a s s a g e

Masser, c'est communiquer par le toucher : les mains sur le corps, la tête, les mains ou les pieds. Mais le massage va plus loin que l'épiderme, et même que les muscles et les os. Un bon massage va droit au plus profond de votre être.

Le type de massage que nous présentons ici est souvent appelé holistique, ou intuitif, afin de le distinguer du massage suédois ou du sport. Le massage holistique traite l'individu dans sa totalité ; il n'est pas uniquement axé sur des conditions physiques, et ses manœuvres sont plus lentes et plus méditatives. L'attitude du donneur et du receveur ainsi que la communication entre eux deux ont une importance capitale sur l'effet du traitement. Le receveur doit être détendu mais attentif aux mains du donneur, tandis que le donneur doit garder sa concentration sur les manœuvres qu'il exécute et les réactions du receveur.

La technique de base que nous vous enseignons dans ce livre est divisée en manœuvres et en régions du corps, afin de vous aider à apprendre, mais il ne s'agit pas pour vous de suivre le texte à la lettre. Votre partenaire doit recevoir le massage en une séquence continue, ou les manœuvres s'enchaînent les unes aux autres sur un certain rythme. Souvenez-vous que votre partenaire percevra la moindre tension ou la moindre gêne dans votre posture. Si vous travaillez en faisant partir les mouvements de vos hanches, et pas seulement de vos bras et de vos mains, vous constaterez que vos mains se détendront et que les gestes vous viendront naturellement. Avec l'expérience, vous improviserez de nouveaux mouvements, et vous mettrez au point votre propre langage du toucher, à mesure que les corps sous vos mains vous suggéreront des possibilités nouvelles. Considérez la séquence de base comme un genre d'alphabet à partir duquel vous pourrez élaborer votre propre langage du toucher.

Tout en massant, informez-vous sur ce qui fait du bien, mais évitez trop d'échanges verbaux, car

parler vous détourne de votre concentration sur vos mains. Plus vos manœuvres seront lentes et rythmiques, plus votre partenaire aura un sentiment de détente et de bien-être. Tâchez de vous faire masser lorsque vous commencez à étudier cette technique, de façon à expérimenter des vitesses et des pressions de mouvements différentes.

Un bon massage joue à tous les niveaux de votre être. Sur le plan physique, ses avantages sont la détente et le renforcement de votre tonus musculaire ; la stimulation de votre circulation veineuse et de votre circulation lymphatique ; l'apaisement de votre système nerveux ; l'oxygénation de vos tissus ; l'assouplissement de vos articulations. Le massage holistique touche aussi les centres d'énergie, ou *chakras* du « corps subtil » (voir p. 189). Sur le plan mental, le massage soulage le stress et l'anxiété, et vous rend plus conscient de votre corps dans sa totalité, des parties avec lesquelles vous êtes en contact et de celles dont vous vous sentez « coupé ». Lorsque vous aurez découvert vos nœuds de blocage d'énergie, vous pourrez développer une image corporelle plus positive, et prendre en main votre santé et votre bonheur.

Un massage soigné procure bien-être, confiance et joie. Il peut aussi libérer une grande partie de l'énergie précédemment absorbée par la tension et, en transformant des habitudes chroniques d'agir et de réagir, modifier profondément vos attitudes et l'expression de votre visage (voir la lecture du corps, pp. 166-179). L'aspect émotionnel du massage est capital.

Sur le plan spirituel, les avantages du massage sont malaisés à décrire, car il s'agit d'une chose intrinsèquement indéfinissable : l'essence, « l'énergie vitale », le tout qui est plus que la somme de ses parties. Mais il n'est pas rare au cours d'un massage holistique que le donneur et le receveur atteignent un stade de conscience supérieure, de « présence dans l'instant » qui s'apparente à l'expérience des méditations.

L'adjuvant du massage

Avant de travailler sur une région du corps, enduisez-la d'huile. Vos mains glisseront régulièrement sur les contours du corps. Cela nourrit aussi la peau. Au début, les gens ont souvent tendance à surestimer la quantité d'huile nécessaire. Il suffit en réalité d'un film léger pour bien enduire la peau de votre partenaire ; si vous l'huilez trop, vous ne pourrez pas établir un bon contact avec elle. Une seule application d'huile convient à la plupart des régions du corps. Mais pour les grandes surfaces, ou pour les zones couvertes de poils, vous aurez peut-être besoin d'appliquer un supplément d'huile. Du fait que la plupart des huiles sont vite absorbées par la peau, mieux vaut enduire séparément chaque région du corps au fur et à mesure de votre travail, en faisant pénétrer l'huile dans la peau par une pression glissée.

Huiles et récipients

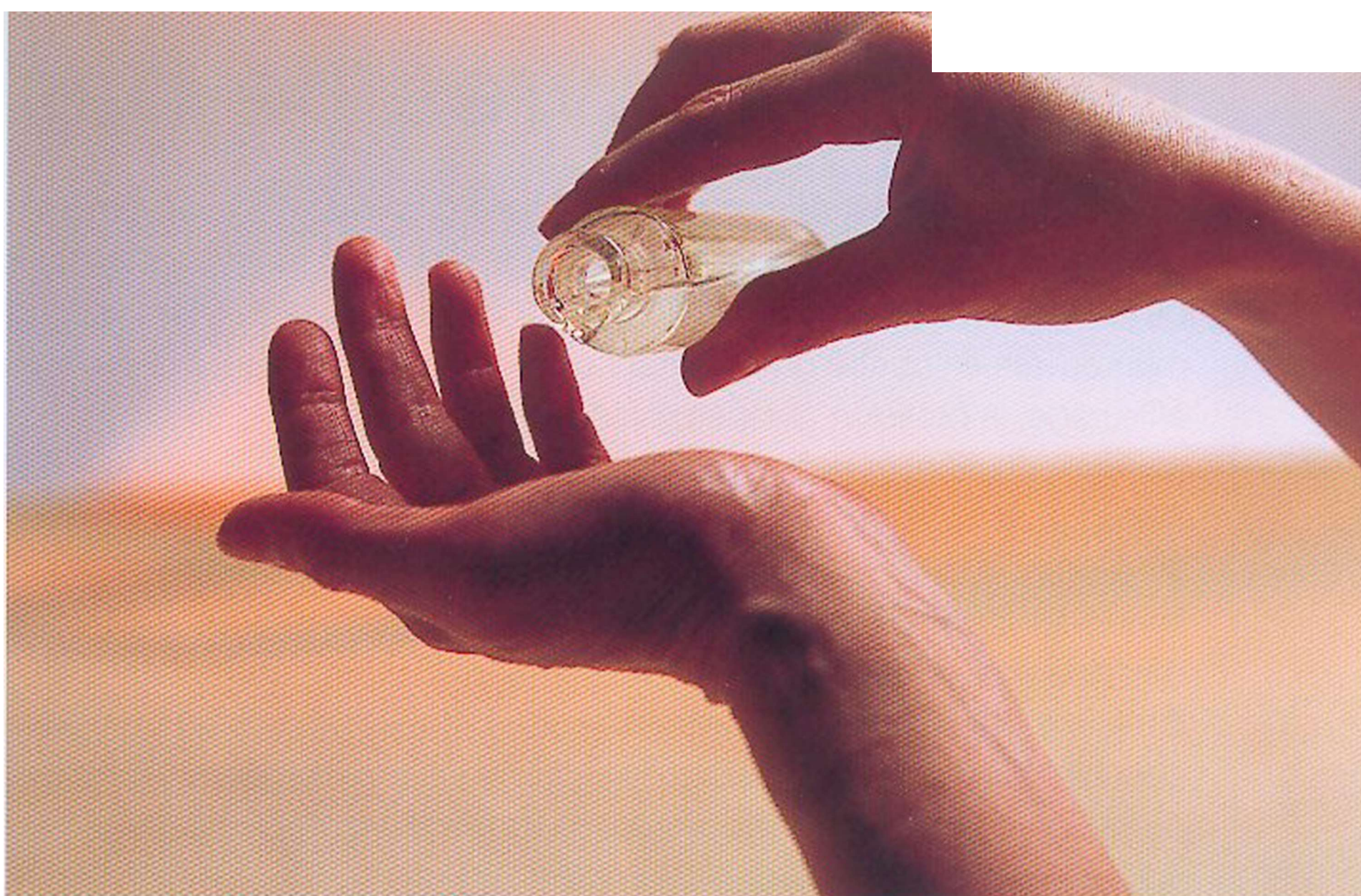
Inutile d'acheter les huiles de massage du commerce. Vous pouvez aussi bien utiliser des huiles végétales comme l'huile de tournesol, l'huile de pépins de raisin, l'huile de carthame ou l'huile de coprah. L'huile d'amande est très agréable, mais chère. L'huile d'olive est un peu visqueuse. Vous pouvez également adopter des huiles minérales, quoiqu'elles soient moins faciles à absorber par la peau. Si vous prenez une huile ordinaire, vous pouvez l'aromatiser avec une huile essentielle, de cinq gouttes à la valeur d'un coquetier plein.

En aromathérapie, on fait pénétrer dans la peau des huiles essentielles contenant des essences de plantes à des fins thérapeutiques spécifiques. Si vous êtes novice en matière d'aromathérapie, mieux vaut vous en tenir à des huiles relaxantes « sûres » comme la lavande, la camomille ou le santal, car plusieurs huiles essentielles sont contre-indiquées dans certains cas. Conservez votre huile dans une bouteille avec un bouchon de liège ou un bouchon de plastique verseur. Ce dernier est plus commode et l'huile risque moins de se renverser au cours d'une séance. Ou même un bol ou une soucoupe feront l'affaire, mais attention à ne pas les heurter.



Les préparatifs

C'est dès les premiers instants d'un massage que vous créez le climat de toute la séance, aussi vaut-il la peine d'être bien préparé. Si possible, chauffez votre huile au préalable, en mettant le flacon dans de l'eau chaude ou devant un radiateur. Essayez de garder l'huile dans un endroit sûr, où vous ne risquerez pas de la renverser. Avant de l'appliquer, veillez à vous concentrer (voir p. 25). puis posez brièvement vos mains sur le corps de votre partenaire pour un premier contact léger. Versez ensuite environ une demi-cuillerée à thé d'huile dans votre paume, en maintenant les mains bien à l'écart du corps de votre partenaire pour lui éviter d'en recevoir accidentellement quelques gouttes.



Application de l'huile (ci-dessus)

Les mains a l'écart du corps de votre partenaire, versez un peu d'huile dans une paume. Frottez vos deux

mains l'une contre l'autre afin d'étaler l'huile, puis abaissez-les doucement, et commencez à appliquer l'huile en une manœuvre étendue

Amorcer et rompre le contact

La douceur avec laquelle vous amorcez et rompez le contact avec votre partenaire est d'une importance primordiale. Après avoir huilé vos mains, abaissez-les lentement sur la partie du corps que vous allez masser comme si elles étaient suspendues à des parachutes. De même que vous pouvez sentir la chaleur, ou l'énergie, qui entoure un corps avant d'entrer en contact avec sa peau, de même votre partenaire peut sentir la présence de vos mains au-dessus de son corps. Veillez à ce que vos mains soient détendues en prenant contact avec le corps, et à ce qu'elles s'en détachent avec douceur lorsque vous devez reprendre de l'huile ou passer à une autre partie du corps. Certaines écoles de massage conseillent de toujours garder une main en contact avec le receveur pendant le travail, mais si vous détachez votre main en douceur cela n'est pas nécessaire. Dans le travail au sol, mieux vaut rompre le contact en passant d'une partie du corps à une autre, car il est difficile de changer de position sans faire subir de secousse à votre partenaire.



Les manœuvres de base

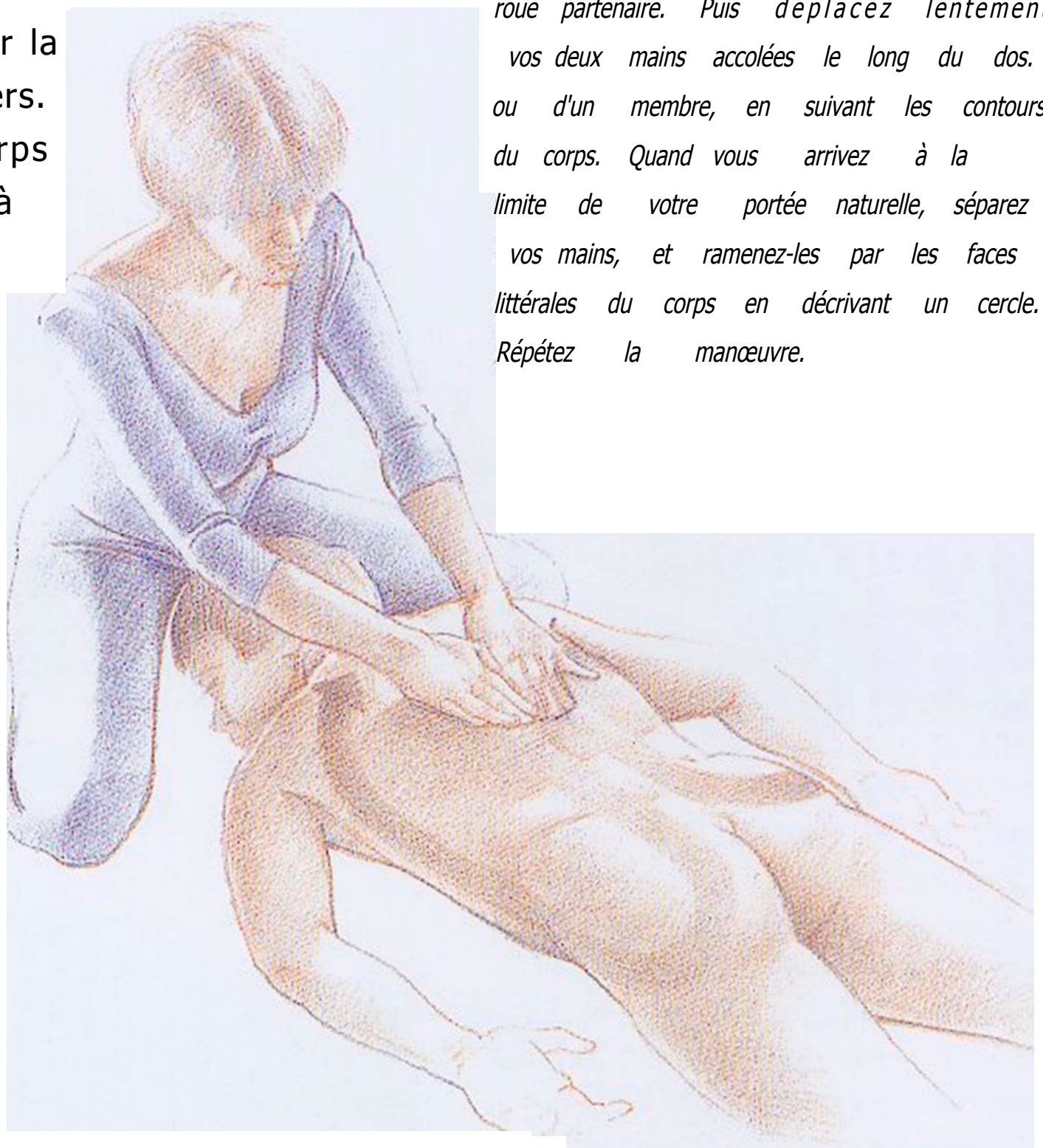
Le massage complet du corps se compose d'un nombre relativement restreint de manœuvres à répéter de façon différente suivant les besoins de la région massée. Par souci de simplicité, nous avons réparti ces manœuvres en quatre grands groupes : la pression glissée superficielle ou effleurage, la pression glissée profonde et le pétrissage, la pression appuyée (friction) et la percussion. Considérez-les comme votre A.B.C, du massage, à partir duquel élaborer votre propre langage du toucher. Ne vous préoccupez pas trop de questions de technique. Il est plus important d'avoir conscience de ce que vous sentez par vos mains et de laisser le mouvement de votre corps amener vos bras d'avant en arrière dans une danse rythmée et interrompue. Au besoin, avant de pratiquer sur une autre personne, essayez les manœuvres sur vos jambes, en position assise sur le sol. Cela vous montrera d'une façon agréable ce que donnent ces mouvements, du point de vue des deux partenaires. Expérimentez des vitesses et des pressions différentes et, surtout, essayez de développer un sens du rythme pour que vos mains passent d'une manœuvre à l'autre sans perte de contact.

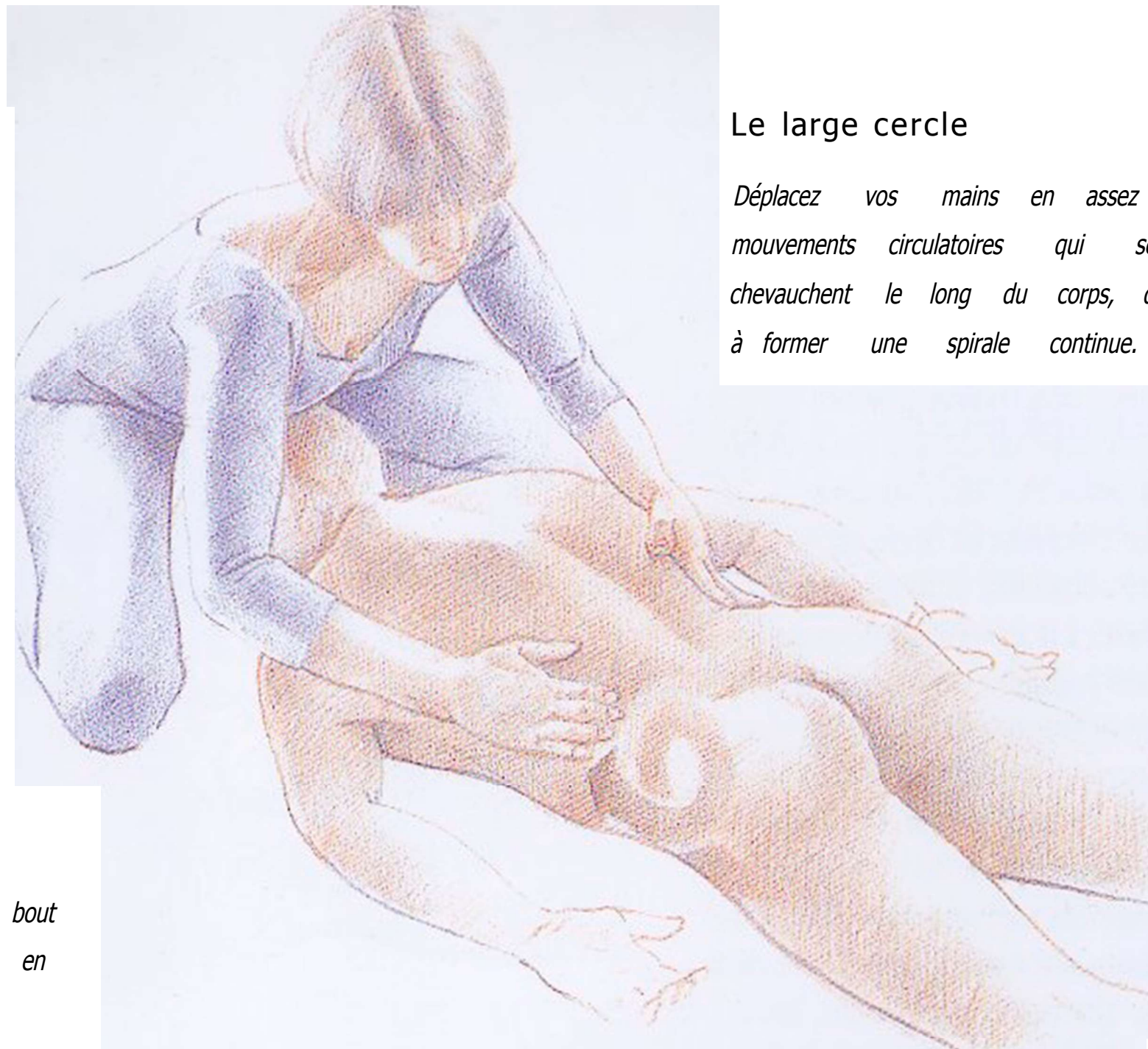
Les effleurages

Ces manœuvres rythmiques douces glissent sur la peau comme les vagues à la surface des rochers. Elles sont utilisées sur toutes les régions du corps pour commencer et finir un massage, ainsi qu'à titre transitionnel pour faciliter le passage d'une manœuvre à la suivante. Elles ne travaillent pas en profondeur sur les masses musculaires. La manœuvre étendue est un large mouvement qui apaise. Elle sert à appliquer l'huile sur chaque région du corps, qu'elle réchauffe et détend. Dans le large cercle, les mains décrivent de grands mouvements circulatoires. Le large cercle sert aussi à étaler l'huile plus régulièrement sur le corps. Faites ces deux manœuvres les mains bien détendues, de sorte que toute leur surface vienne en contact avec le corps du receveur. L'effleurage léger est une manœuvre brève et délicate, qui glisse à la surface de la peau. Il sert surtout à mettre graduellement fin au contact, tel un écho des manœuvres qui ont précédé.

La manœuvre étendue

Abaissez lentement vos mains pour les poser quelques secondes sur le corps de votre partenaire. Puis déplacez lentement vos deux mains accolées le long du dos ou d'un membre, en suivant les contours du corps. Quand vous arrivez à la limite de votre portée naturelle, séparez vos mains, et ramenez-les par les faces latérales du corps en décrivant un cercle. Répétez la manœuvre.





Le large cercle

Déplacez vos mains en assez grands mouvements circulatoires qui se chevauchent le long du corps, de façon à former une spirale continue.

L'effleurage léger

(ci-dessous)

Effleurez la peau de votre partenaire du bout de vos doigts en utilisant vos deux mains en alternance. Gardez les bras et les mains détendus pour couvrir une large surface sans changer de position.



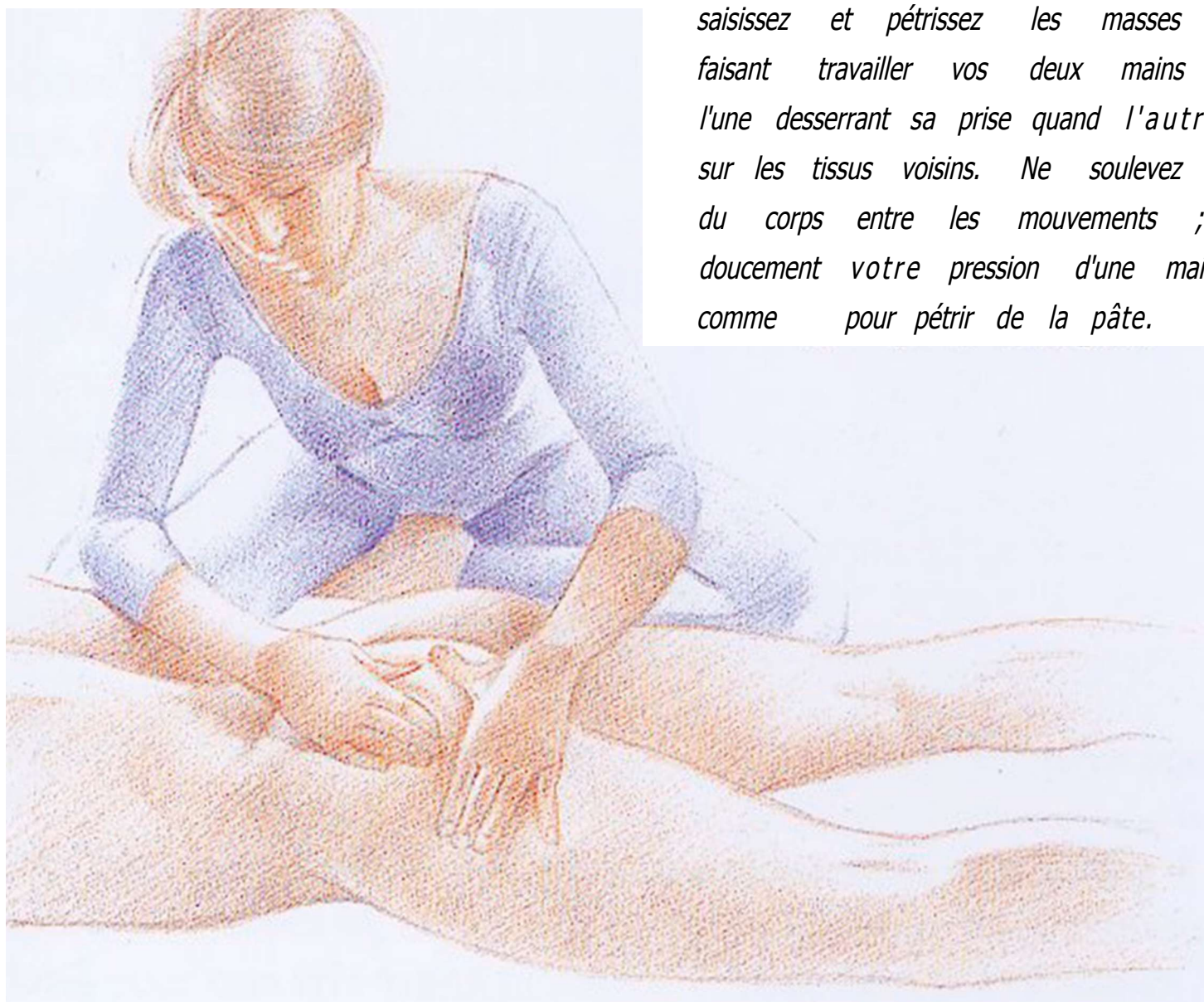
32 LE MASSAGE

Les pétrissages

Après les trois manœuvres d'effleurage vous allez appliquer une pression plus profonde sur les grandes masses musculaires, en utilisant les manœuvres d'étirement, de pétrissage et de palpé roulé. Dans ces trois manœuvres, vos mains doivent travailler en alternance sur un rythme continu à détendre les muscles, drainer les déchets et stimuler la circulation veineuse et la circulation lymphatique. Le pétrissage consiste à décoller les masses charnues et à les repousser alternativement de la main en un large mouvement de torsion. Il sert à étirer et à détendre les tissus profonds du corps. L'étirement est un mouvement de fort allongement utilisé sur les faces latérales du tronc et des membres. Dans le palpé-roulé, les mains se déplacent l'une vers l'autre à partir des faces latérales opposées du corps, de sorte que les tissus se trouvent d'abord décollés, puis roulés, entre les deux mains.

L'étirement (à droite)

Placez une de vos mains sur la face latérale extérieure du corps de notre partenaire, avec le bout de vos doigts contre le sol ou la table, et l'autre main en amont de la première. Etirez les tissus en vous servant alternativement de vos deux mains qui doivent se déplacer progressivement sur un rythme lent, le long de la face latérale du corps.



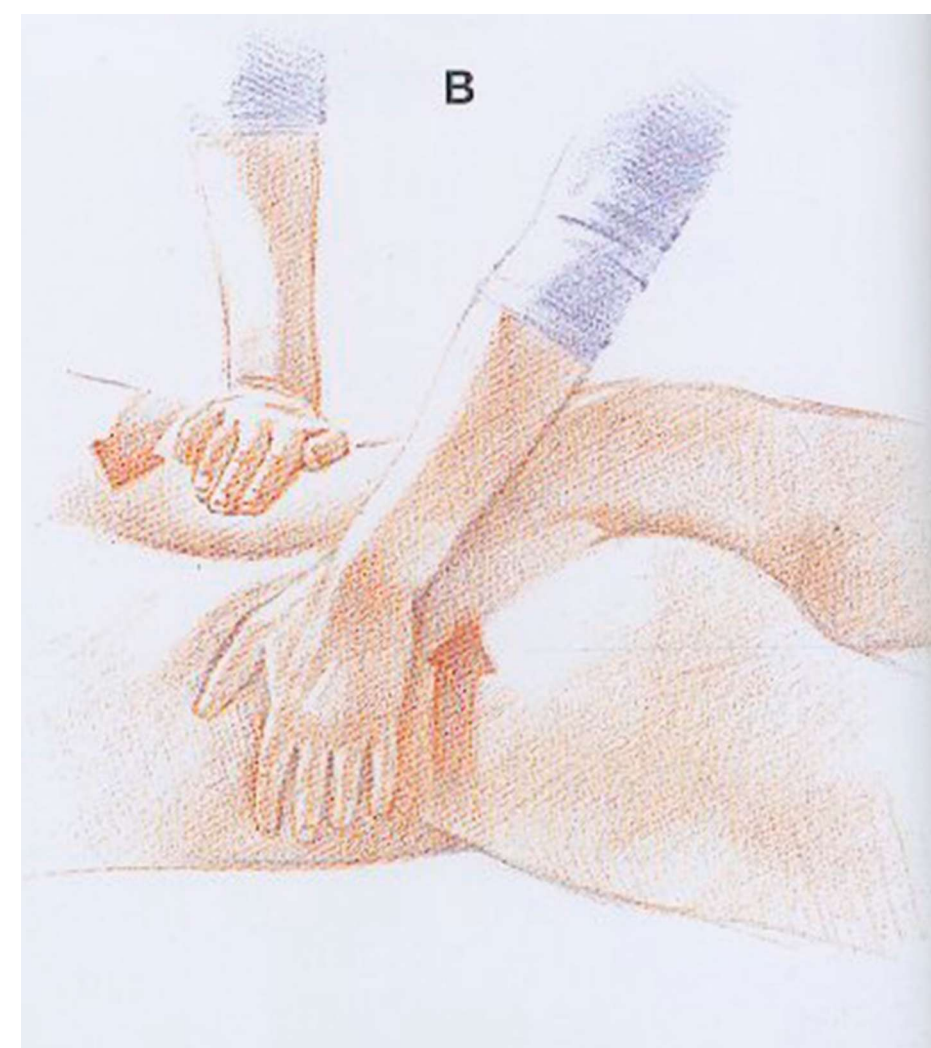
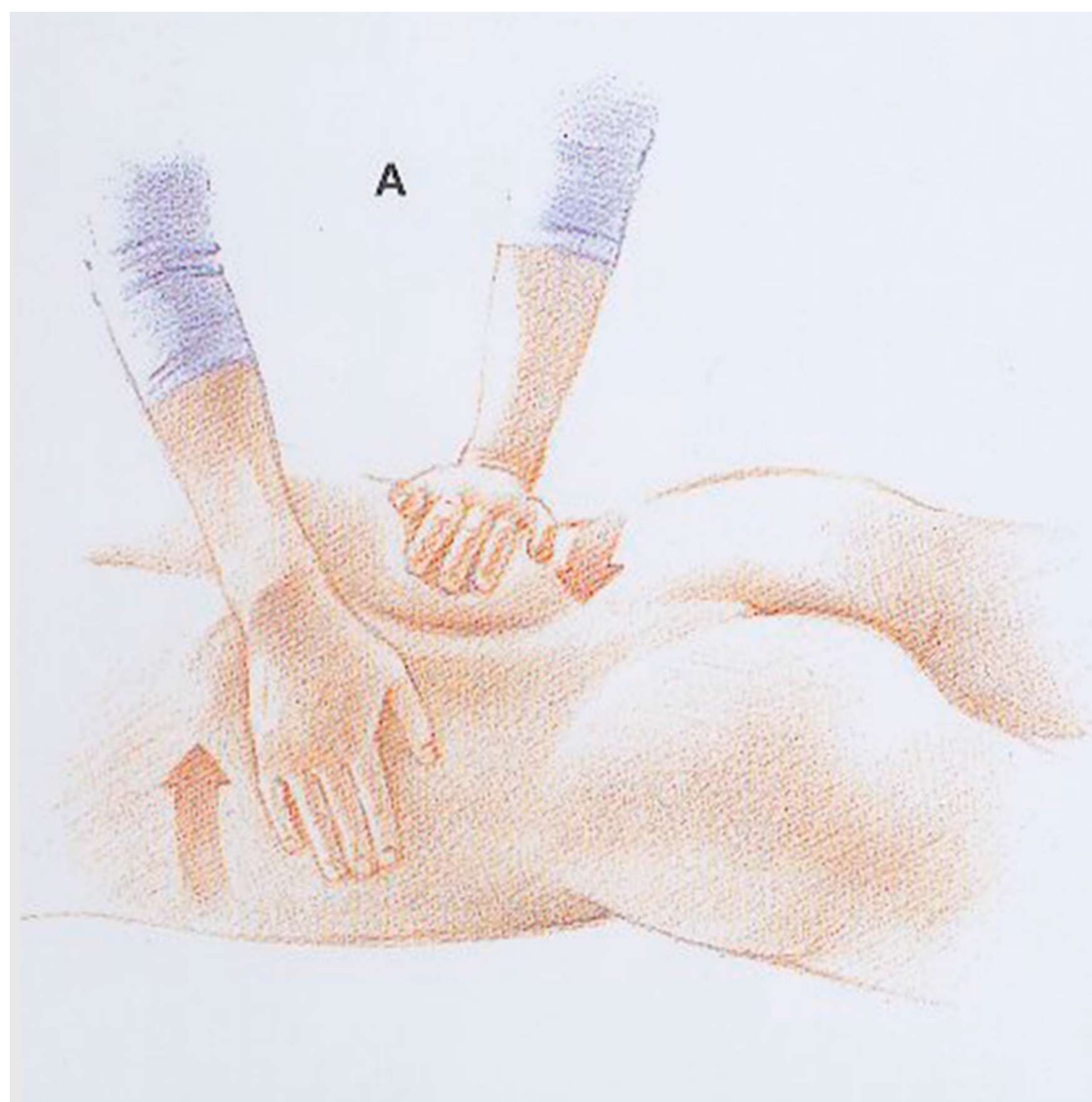
Le pétrissage

En utilisant toute la surface de vos mains, saisissez et pétrissez les masses musculaires en faisant travailler vos deux mains en alternance: l'une desserrant sa prise quand l'autre se referme sur les tissus voisins. Ne soulevez pas les mains du corps entre les mouvements; transférez doucement votre pression d'une main sur l'autre comme pour pétrir de la pâte.



Le palpé-roulé

Placez votre main gauche sur la face latérale intérieure de votre partenaire, le talon de la main vers le bas, et votre main droite sur la face latérale extérieure, les doigts vers le bas, comme l'indique la figure. Puis tirez fermement vers l'avant avec votre main gauche et vers l'arrière avec votre main droite (A). Sans vous arrêter, inversez le sens du mouvement de vos mains (B). Avancez progressivement le long du corps durant la manœuvre.



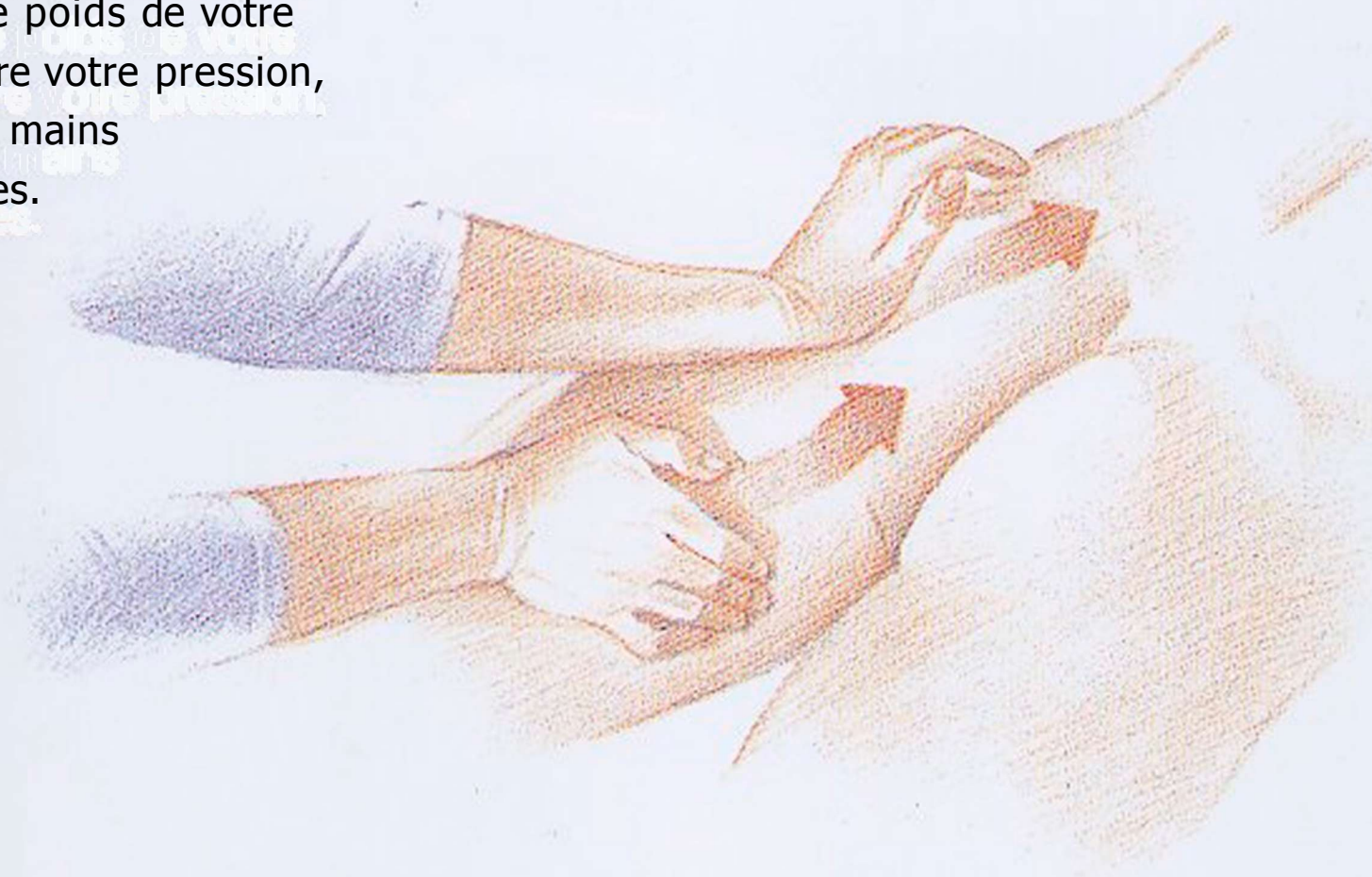
La pression appuyée

Ces manœuvres de friction à pression localisée et appuyée utilisent les pouces, la pulpe des doigts ou le talon des mains pour atteindre à la perpendiculaire les tissus où peuvent résider des tensions plus cachées. Après avoir apaisé et détendu votre partenaire avec les larges manœuvres d'effleurage et de pétrissage, vous allez maintenant travailler le tissu profond autour des articulations. Il est important d'appliquer une pression d'intensité croissante. Vous découvrirez généralement que le corps humain est moins fragile qu'il ne le paraît, mais le seuil de tolérance varie considérablement suivant les individus, et s'il est parfois efficace d'aller jusqu'à la limite de la douleur, il est nocif de franchir ce seuil. Pour effectuer chacune des manœuvres illustrées ici, concentrez-vous sur la partie de votre main qui est en jeu, mais utilisez tout le poids de votre corps pour accroître votre pression, en conservant vos mains rigides mais souples.



Le roulement du pouce

Pressez la pulpe de vos pouces contre les tissus de votre partenaire, en petits mouvements transversaux profonds ou en petits cercles, suivant la région du corps que vous travaillez. Appliquez vos pouces l'un au-dessous de l'autre, mais poussez un peu plus loin à chaque mouvement successif de façon à couvrir une assez large surface.



La pression du talon de la main

Poussez doucement mais fermement les talons de vos mains, un talon suivant l'autre. Travaillez en alternance avec vos deux mains, de façon rythmique.



La pression pulpaire des doigts

En décrivant des cercles minuscules, poussez autour des articulations avec la pulpe de vos doigts. Veillez à travailler sur les tissus profonds au lieu de glisser à la surface de la peau.

La percussion

Dans le massage holistique, la percussion constitue une catégorie à part, car à la différence des autres manœuvres, elle a un effet stimulant. Comme son nom l'indique, il s'agit d'une gamme de mouvements rythmiques rapides, effectués en alternance par les deux mains, de façon répétée. La hachure, le claquement et le martèlement sont assez bruyants. Le pincement est plus discret. La valeur essentielle de la percussion est de stimuler les masses charnues des cuisses et des fesses, de tonifier la peau et d'améliorer la circulation. Avant d'essayer ces manœuvres sur un partenaire, exercez-vous sur votre propre jambe. Veillez à ce que vos mains soient détendues et vos poignets souples avant de commencer et d'expérimenter des vitesses et des pressions différentes. La percussion n'est pas toujours recommandée. Réservez-la aux occasions où un travail de stimulation s'impose.

La hachure, ou percussion cubitale

Commencez par bien secouer vos mains pour les détendre. Puis faites rebondir assez rapidement le bord cubital de vos deux mains, en alternance, les paumes face à face et les doigts souples. Attendez d'avoir acquis un bon rythme avant d'appliquer directement la hachure aux muscles.



Le martèlement, ou percussion poing fermé (à droite)

Serrez légèrement vos poings et procédez à la même succession rythmique de mouvements alternés avec le côté charnu de vos poings. Gardez vos mains détendues, de façon qu'elles rebondissent à la fois fermement et légèrement.



Le claquement (ci-dessus)

Creusez vos mains et ayez les doigts tendus pour effectuer la même séquence rapide de percussions alternées que dans les manœuvres de hachure et de martèlement. Vos mains en ventouse emprisonnent l'air contre la peau avant de le libérer avec un bruit sourd.



Le pincement (à gauche)

Pincez les tissus d'une main puis de l'autre, entre le pouce et la pulpe de vos doigts. A chaque pincement, les tissus doivent se libérer facilement des doigts.

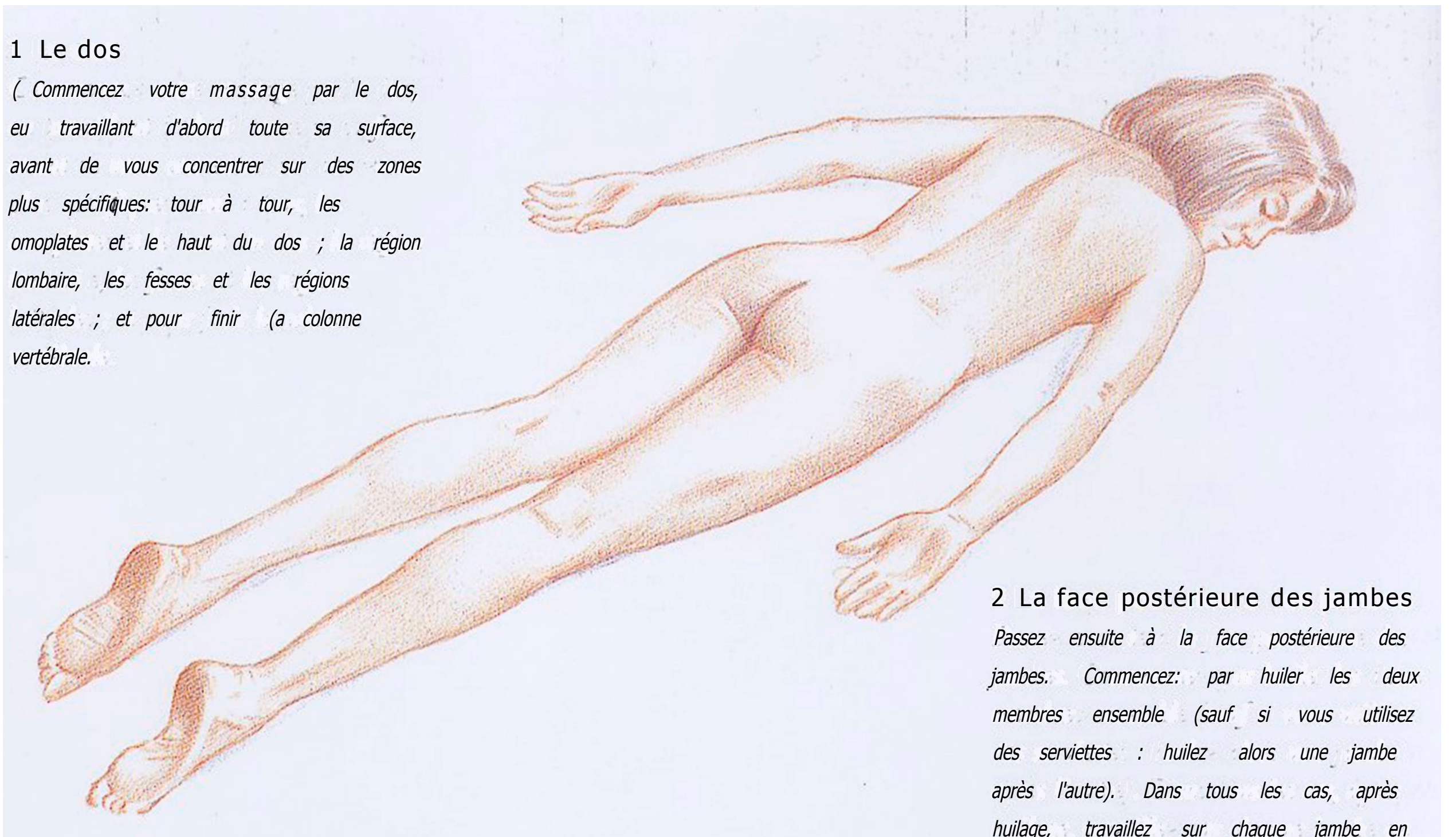
La séquence de base du massage

Vous comprendrez et retiendrez mieux la séquence des manœuvres si vous voyez comment elles s'enchaînent. On masse d'abord la face postérieure du corps, depuis la tête jusqu'aux pieds, puis on retourne le receveur pour lui masser la face antérieure du corps, toujours de haut on bas. La séquence se compose de sept étapes distinctes: deux sur la face postérieure du corps, et cinq sur la face antérieure, pour finir par relier tout le corps comme vous le voyez à droite. Mais quelle que soit la région à masser, il faut toujours effectuer la même série de manœuvres. On commence par huiler entièrement la région concernée, et on la masse d'abord avec de larges manœuvres à pression légère, puis des manœuvres à pression plus appuyée et plus ponctuelle, pour finir sur des manœuvres à nouveau plus légères. En donnant un massage complet, on touche beaucoup de systèmes du corps, notamment la circulation veineuse, la circulation lymphatique, le système nerveux, et les énergies « subtiles » (voir pp. 184-189). Le massage traditionnel s'opère « vers le cœur » pour faciliter la circulation veineuse, mais puisque nous nous intéressons ici à la relaxation et à l'équilibre interne dans son ensemble, notre séquence de manœuvres ne suit cette règle que lorsqu'elle se trouve particulièrement appropriée. Sur les bras et les jambes, par exemple, vous ferez des mouvements plus appuyés en direction du cœur, et plus superficiels en sens inverse, afin de faciliter le retour du sang vers le cœur.

Attention : Dans certains cas, le massage est contre-indiqué : éruptions cutanées, notamment après brûlures, infections de la peau, comme l'herpès ou la gale, larges contusions, varices, fièvres, zones enflées ou enflammées, tissus cicatriciels récents, tumeurs ou grosseurs non diagnostiquées et problèmes cardio-vasculaires, tels que la thrombose ou la phlébite. Dans tous ces cas, vous éviterez de travailler au contact direct de la région concernée. Mais vous n'avez pas à vous priver totalement de massage, travailler en douceur sur les régions saines du corps peut être très apaisant et d'un grand réconfort, en toutes circonstances, si vous n'êtes pas sûr qu'un massage soit adapté, demandez d'abord conseil un médecin.

1 Le dos

(Commencez votre massage par le dos, en travaillant d'abord toute sa surface, avant de vous concentrer sur des zones plus spécifiques: tour à tour, les omoplates et le haut du dos ; la région lombaire, les fesses et les régions latérales ; et pour finir la colonne vertébrale.



2 La face postérieure des jambes

Passez ensuite à la face postérieure des jambes. Commencez par huiler les deux membres ensemble (sauf si vous utilisez des serviettes : huilez alors une jambe après l'autre). Dans tous les cas, après huilage, travaillez sur chaque jambe en une manœuvre de drainage, puis redescendez en pétrissant, et, enfin, massez le pied.

3 Les épaules, le cou et le crâne

Sur la face antérieure du corps, commencez par les épaules et i travaillant simultanément les/aces postérieures et antérieures. Massez ensuite chaque épaule séparément, en tournant la tête du receveur du coté opposé. Achevez sur le massage du crane.

4 Le visage

(Commencez par le front et descendez vers le menton eu travaillant du centre vers l'extérieur. Les yeux, le nez, les muscles des mâchoires et les oreilles font fous l'objet d'une attention particulière.

5 Les membres supérieurs

Massez les séparément. Connue pour les membres inférieurs, commencez par remonter en une manœuvre de drainage du poignet vers l'épaule, puis redescendez

Avec des manœuvres de pétrissage, pour finir eu massant le poignet et la main.

6 La face antérieure du tronc

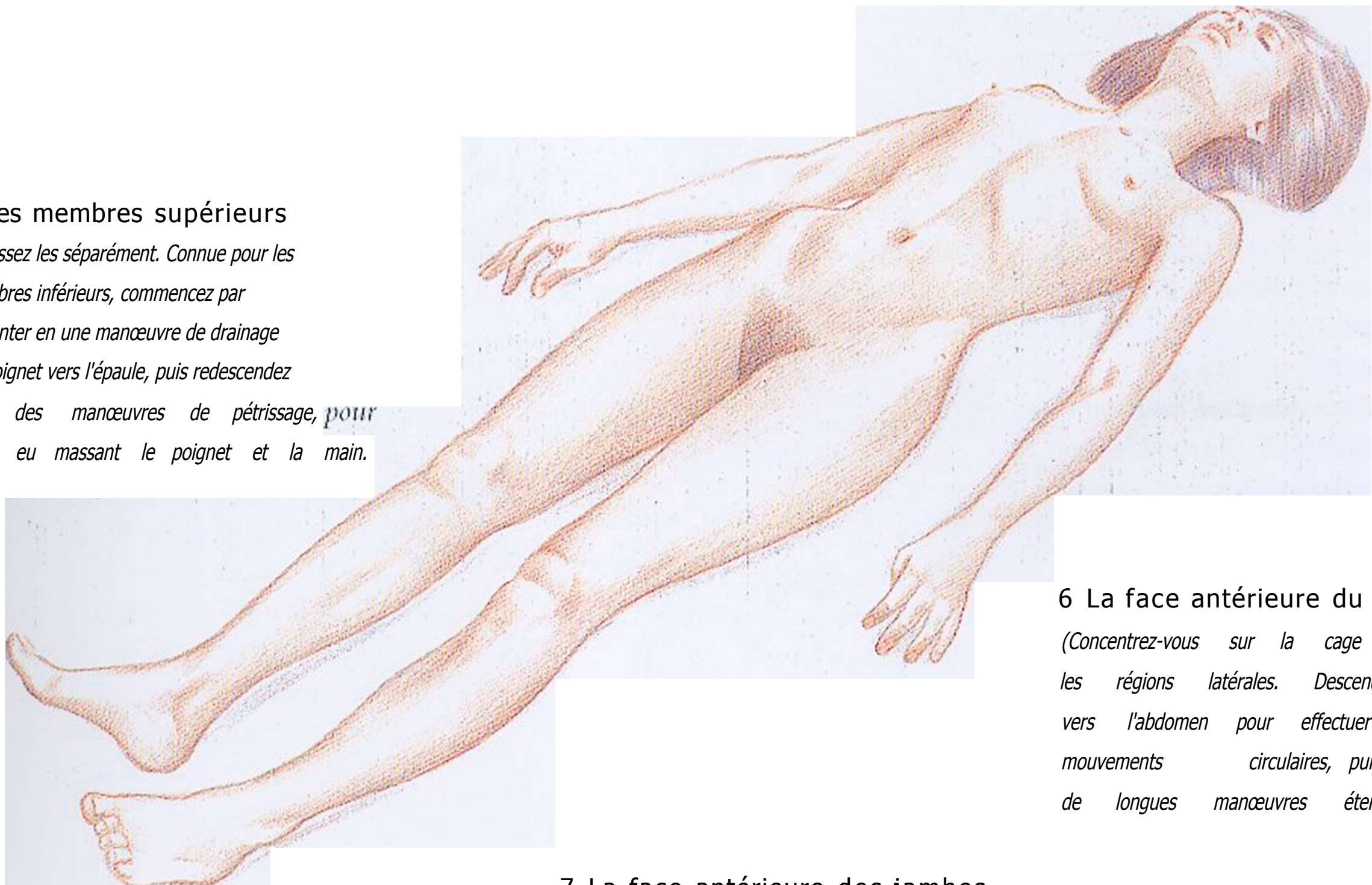
(Concentrez-vous sur la cage thoracique et les régions latérales. Descendez ensuite vers l'abdomen pour effectuer des mouvements circulaires, puis remontez en de longues manœuvres étendues.

7 La face antérieure des jambes

(Comme pour la face postérieure, une fois que vous avez appliqué l'huile, travaillez sur la face antérieure de la jambe, pour effectuer un drainage, eu décrivant au passage les cercles sur la rotule, puis redescendez en pétrissant la jambe et terminez par le pied.

8 La liaison

Pour finir, opérez la liaison de toutes les régions du corps, soit en recourant à de longs mouvements de liaison, soit en posant brièvement vos mains sur deux régions éloignées du corps.

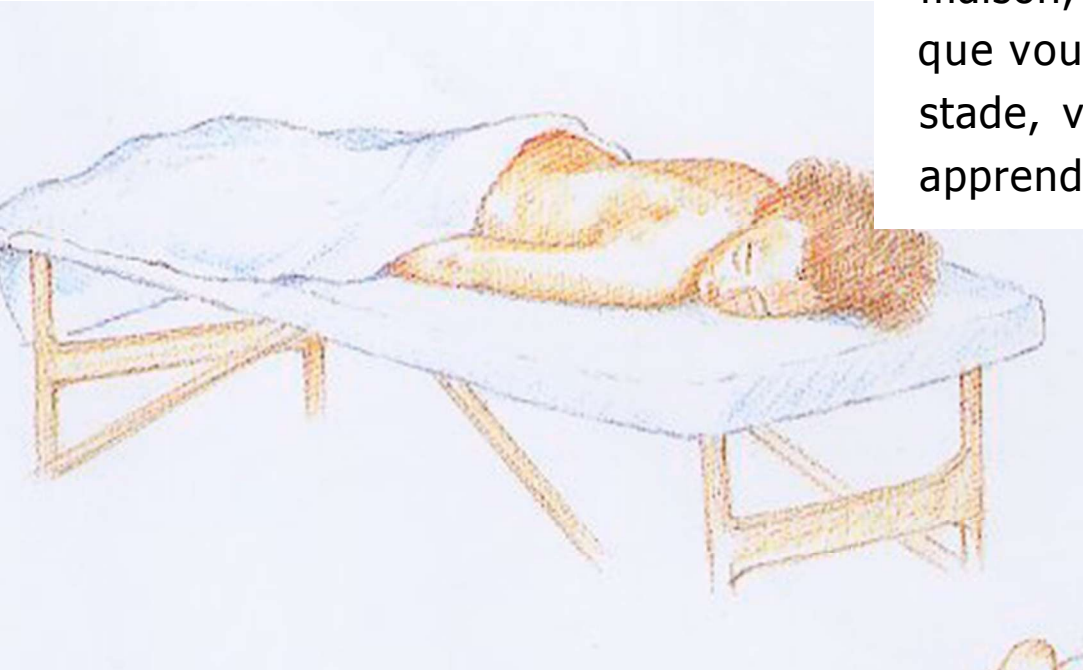


Serviettes et appuis

Quand vous recevez un massage, rien n'est plus réconfortant et plus voluptueux qu'une serviette douce et tiède que l'on vous pose doucement sur le corps. Lors d'une séance avec un masseur professionnel, les serviettes servent toujours à couvrir les parties du corps sur lesquelles on ne travaille pas, tant par souci de pudeur que pour maintenir au chaud. Chez soi, il n'est en général pas nécessaire d'être aussi rigoureux dans l'emploi de la serviette, même si votre partenaire ou vos amis se détendront souvent plus complètement avec seulement une moitié du corps dénudée. Mais cela vaut néanmoins la peine d'apprendre à disposer correctement ces serviettes, aussi bien pour un ami qui peut être gêné de rester nu que pour une personne âgée ou fragile, qui sera plus frileuse. Il vous faudra deux serviettes de bain, que vous réchaufferez avant emploi, de préférence sur un radiateur. Vous aurez aussi une petite serviette à portée de la main pour les femmes qui préfèrent se couvrir les seins pendant le massage du torse. Comme les serviettes, des coussins ou des oreillers judicieusement placés procureront davantage de confort et aideront le receveur à se détendre et à se laisser aller. Ils sont moins importants pour le receveur plus jeune ou plus souple, mais lorsque vous travaillez sur des personnes souffrant de problèmes de dos il est essentiel de caler un soutien sous les genoux (voir ci-contre).

1 Les épaules et le haut du dos

(Commencez par couvrir le receveur avec deux serviettes. Placez la première dans le sens de la longueur, en couvrant les fesses et les jambes, et la seconde dans le sens de la largeur, sur le dos et les bras. Pour commencer le massage sur les épaules et haut du dos, retirez simplement la seconde serviette (voir à droite).



2 La région lombaire et les fesses

D'une main, prenez le haut de la première serviette par le milieu. Et avec l'autre main, repliez la serviette en triangle pour découvrir une fesse et une hanche. Répétez de l'autre côté (voir à gauche). Cette forme d'« avion en papier » permet d'accéder à la région lombaire et aux fesses, sans dénuder le sillon fessier. Après avoir terminé avec le dos et les fesses, rabattez les deux triangles et remettez en place la seconde serviette sur les épaules. Note : Si le receveur a conservé son slip, faites-le glisser avec précaution à travers la serviette après lui avoir demandé son accord. Après le massage des fesses, remettez en place le slip avant de travailler sur les jambes.



La séquence de base de la serviette

Dans le massage professionnel, la disposition des serviettes obéit à un principe très simple : vous découvrez seulement la partie du corps que vous allez masser ensuite, en laissant le reste couvert. E; une fois que vous avez fin de travailler sur une région, recouvrez-la de nouveau avec une serviette. Votre manière de déplacer de disposer et de rabattre la serviette demande la même sensibilité et la même précaution que pour le reste du massage. Veillez donc à ne pas plaquer les serviettes sans ménagement sur le corps du receveur ou à les retirer brusquement. Dans ces deux pages, nous vous montrons précisément les techniques à employer pour couvrir ou découvrir soigneusement les diverses régions du corps. À la maison, n'employez que les techniques que vous jugez les plus utiles à ce stade, vous n'avez pas besoin de les apprendre et de les appliquer toutes.

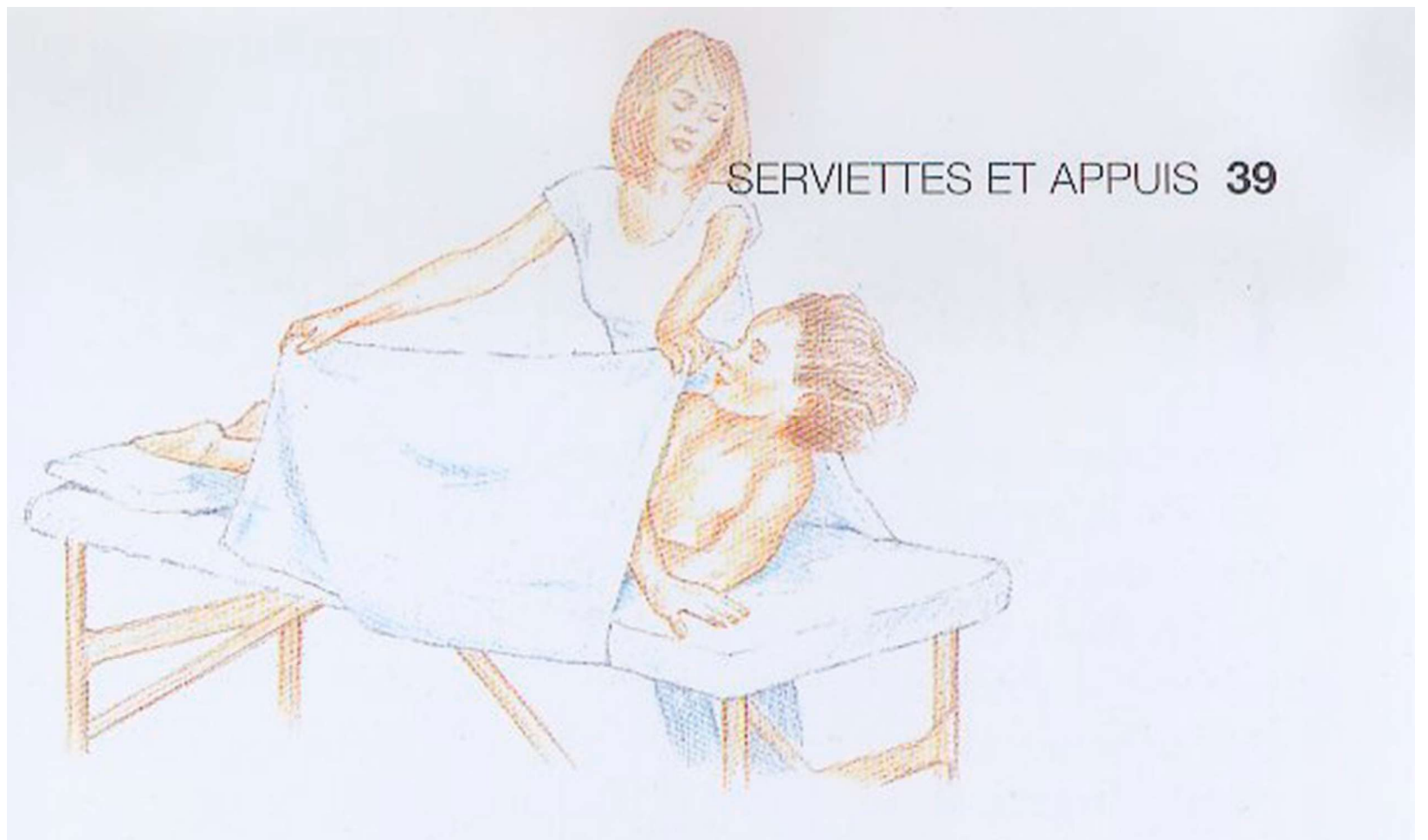


3 La face postérieure des jambes

Repliez le coin inférieur de la serviette du haut afin de découvrir une hanche, et repliez la serviette inférieure sur l'autre jambe pour dénuder une jambe et une hanche eu totalité. Après avoir massé cette jambe, couvrez-la de nouveau et répétez l'opération de l'autre côté.

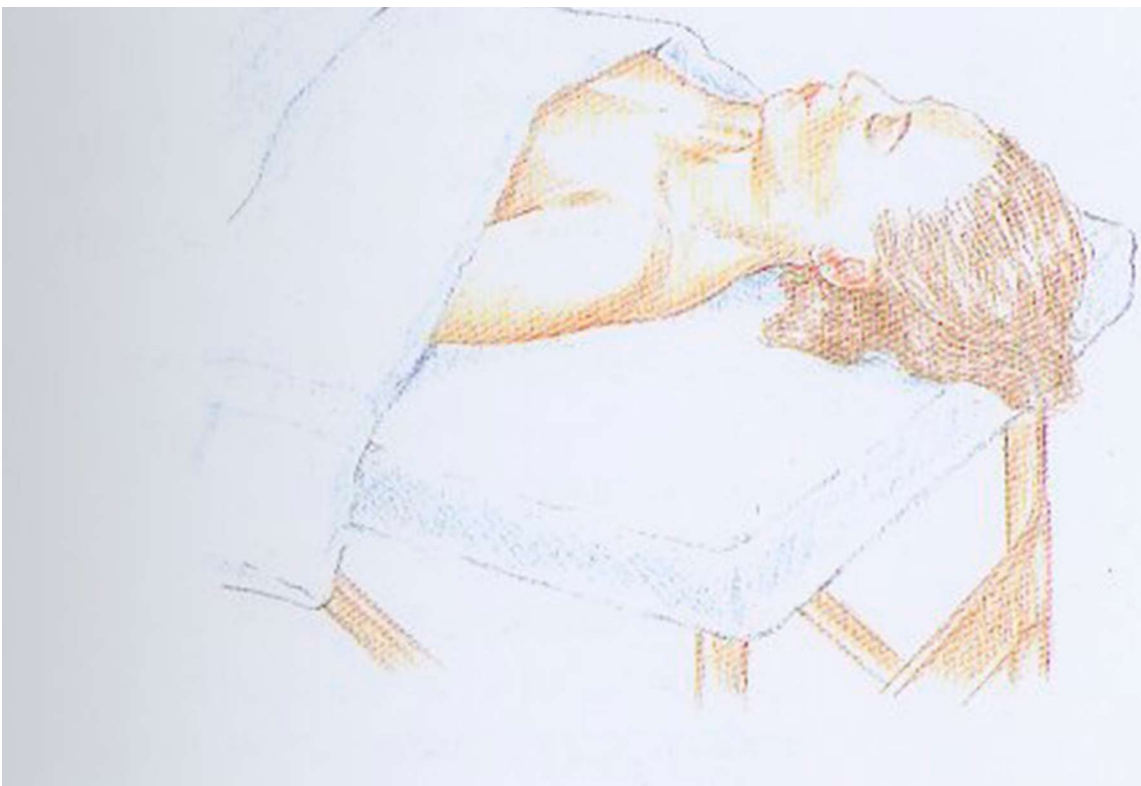
4 Le retournement

Quand le moment est venu de retourner le receveur, mieux vaut retirer la serviette lombaire et coincer avec vos jambes la serviette du haut du dos contre la table. Attrapez le bord opposé par les deux extrémités et soulevez-la, comme indiqué à droite. Relevez-la suffisamment pour que le receveur puisse se retourner facilement sans se découvrir, puis reposez-la doucement sur la partie supérieure du corps avant de replacer l'autre serviette sur la partie inférieure du corps.



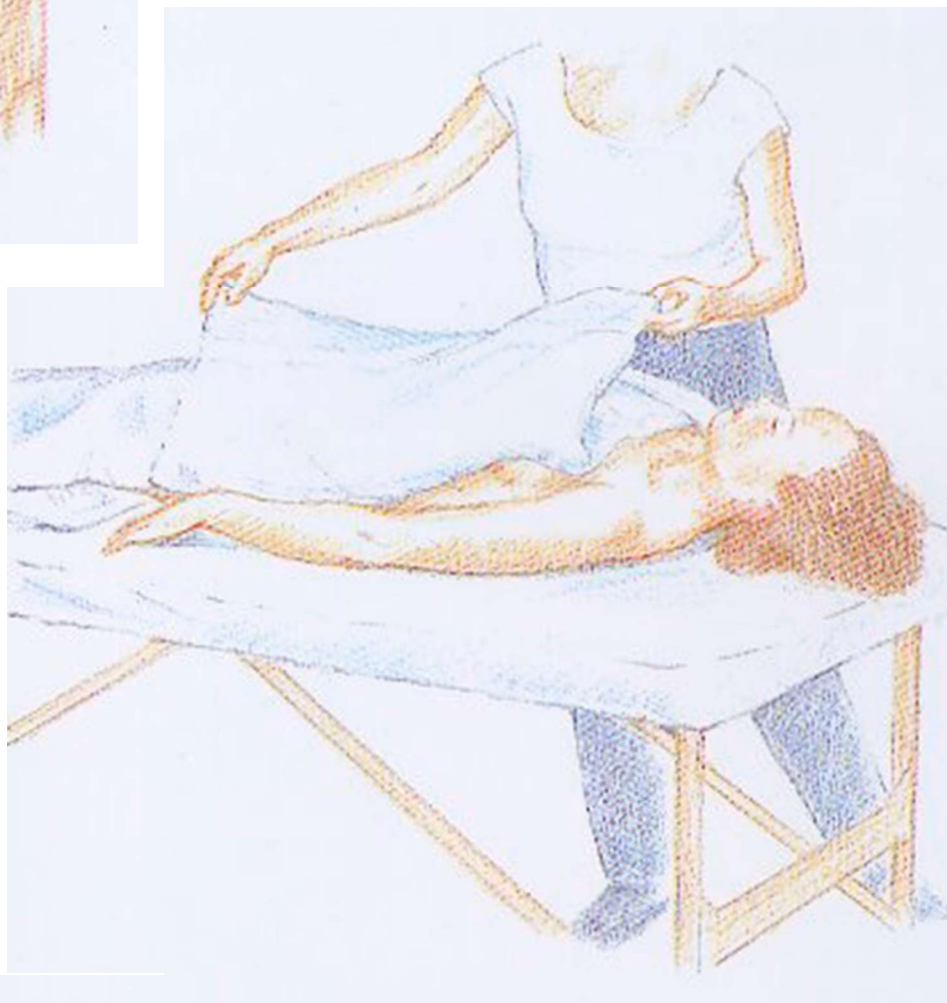
5 La face antérieure des épaules et le cou

Rabattez la serviette supérieure pour découvrir le haut du torse, juste au-dessus des seins. Massez ensuite l'ensemble de la région des épaules et du cou. Quand vous arrivez au visage, vous pouvez recouvrir le haut de la poitrine en rabattant la serviette sur les deux épaules afin de les maintenir au chaud. Laissez un petit « collier » de serviette autour du cou afin d'éviter toute pression sur la gorge.



7 La face antérieure du torse et les jambes

Quand vous travaillez sur un homme ou sur une femme que la nudité de la poitrine ne gêne pas, contentez-vous de retirer la serviette du haut pour masser la face antérieure du torse. Quand vous avez terminé, replacez la serviette du haut avant de poursuivre avec les jambes, que vous découvrirez l'un après l'autre, comme indiqué pour la face postérieure des jambes (ci-contre).



6 Les bras

Rabattez la serviette pour découvrir le haut de la poitrine, puis repliez-en un côté pour couvrir l'épaule. Ensuite, découvrez un bras en rabattant la serviette sur le torse afin d'accéder à toute la région du bras et de l'épaule. Après le massage, couvrez de nouveau et répétez de l'autre côté.



Note : *Pour les femmes qui préfèrent rester poitrine couverte, placez une petite serviette sur les seins, puis retirez doucement la serviette du haut en la faisant glisser.*

Massez séparément le haut de la poitrine, au-dessus de la serviette, puis les côtes et l'abdomen au-dessous.

Oreillers et coussins

Ménager des appuis améliore grandement le confort du receveur pendant le massage : cela lui permet de relâcher tout le poids de son corps sur la table de travail et de s'abandonner. Avant de commencer, placez un coussin vers le bas du plan de travail pour soutenir les chevilles de votre partenaire quand il est couché sur le ventre. Si la nuque est raide, vous pouvez aussi prévoir un petit coussin sous le haut de la poitrine, pour soulager la tension de la tête quand elle est tournée sur le côté. Quand le receveur se retourne sur le dos, déplacez l'oreiller de la cheville pour le mettre sous les genoux afin de libérer le bas du dos de toute pression. Si la tête se redresse trop en arrière quand le receveur est couché sur le dos, vous pouvez aussi placer une serviette pliée sous la tête.

Le dos

Le dos est la principale structure de support du corps. C'est une région qui allie la mobilité à la force. Le dos est plus protégé que la face antérieure du corps, qui est plus molle, mieux vaut donc commencer par lui. Ainsi, lorsque vous passerez à la face antérieure, plus vulnérable, votre partenaire se sentira généralement plus confiant et plus détendu. Le dos constitue la seule vaste surface à masser, et, de ce fait, il mérite souvent que vous lui accordiez plus de temps et d'attention que toute autre partie du corps. Comme il s'agit d'une région particulièrement sensible aux tensions musculaires, en relation avec toutes les autres parties du corps, la plupart des gens éprouvent un profond sentiment de libération après un massage approfondi du dos. Il est indispensable que vous soyez à votre aise pour parvenir à atteindre toute sa surface sans aucune peine. Pour éviter de vous fatiguer, n'oubliez pas d'utiliser votre corps tout entier depuis les hanches, et pas seulement les bras et les épaules. Votre massage commençant par le dos, c'est là que vous habituez le receveur au contact de vos mains, et que vous vous familiariserez avec son corps.



L'huilage

Pour masser le dos, faites étendre votre partenaire sur le ventre, les bras le long du corps. Disposez un appui sous les chevilles et, si la nuque de votre partenaire est un peu raide, sous le haut de la poitrine. Ensuite, placez-vous à sa tête, et concentrez-vous durant quelques minutes avant d'entamer la manœuvre étendue d'huilage. Avec ce mouvement, vous ne vous contentez pas d'étaler l'huile et de réchauffer le dos, vous faites également la connaissance du corps du receveur. Fermez les yeux pendant que vos mains travaillent, et soyez attentif à la gamme des sensations qu'elles éprouvent : douceur de la peau, forme des os et des muscles, tensions diverses. Que votre toucher soit une aventure, une exploration. Note : Si vous utilisez des serviettes, couvrez les fesses et les jambes (voir p. 38).

La manœuvre étendue

Posez délicatement vos deux mains sur le haut du dos ; puis, en basculant vers l'avant à partir des hanches, commencez à descendre le long de la colonne vertébrale. A la base de celle-ci, séparez vos mains et, en basculant vers l'arrière, remontez par les régions latérales. Répétez ce mouvement jusqu'à ce que le dos soit totalement huilé.

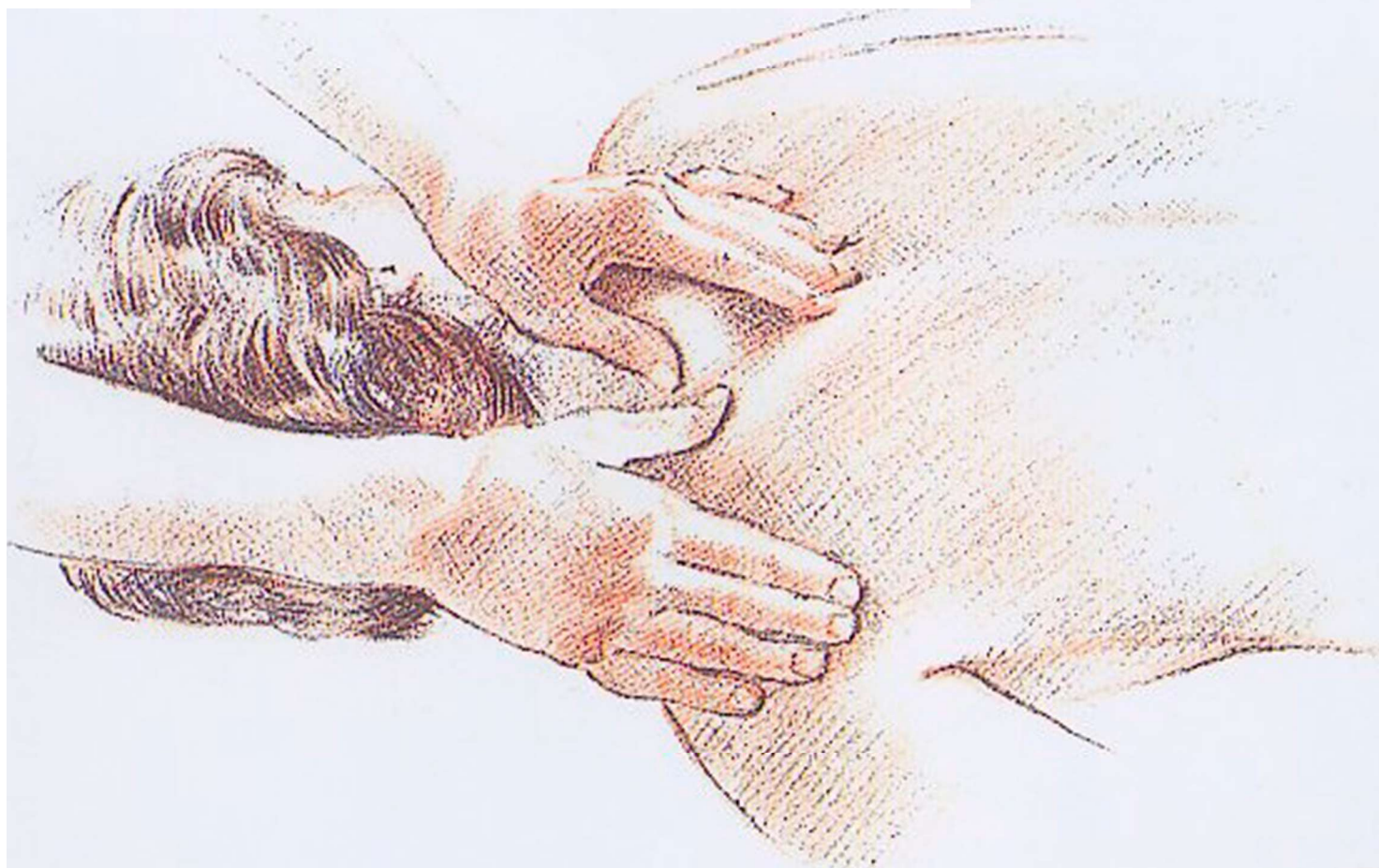
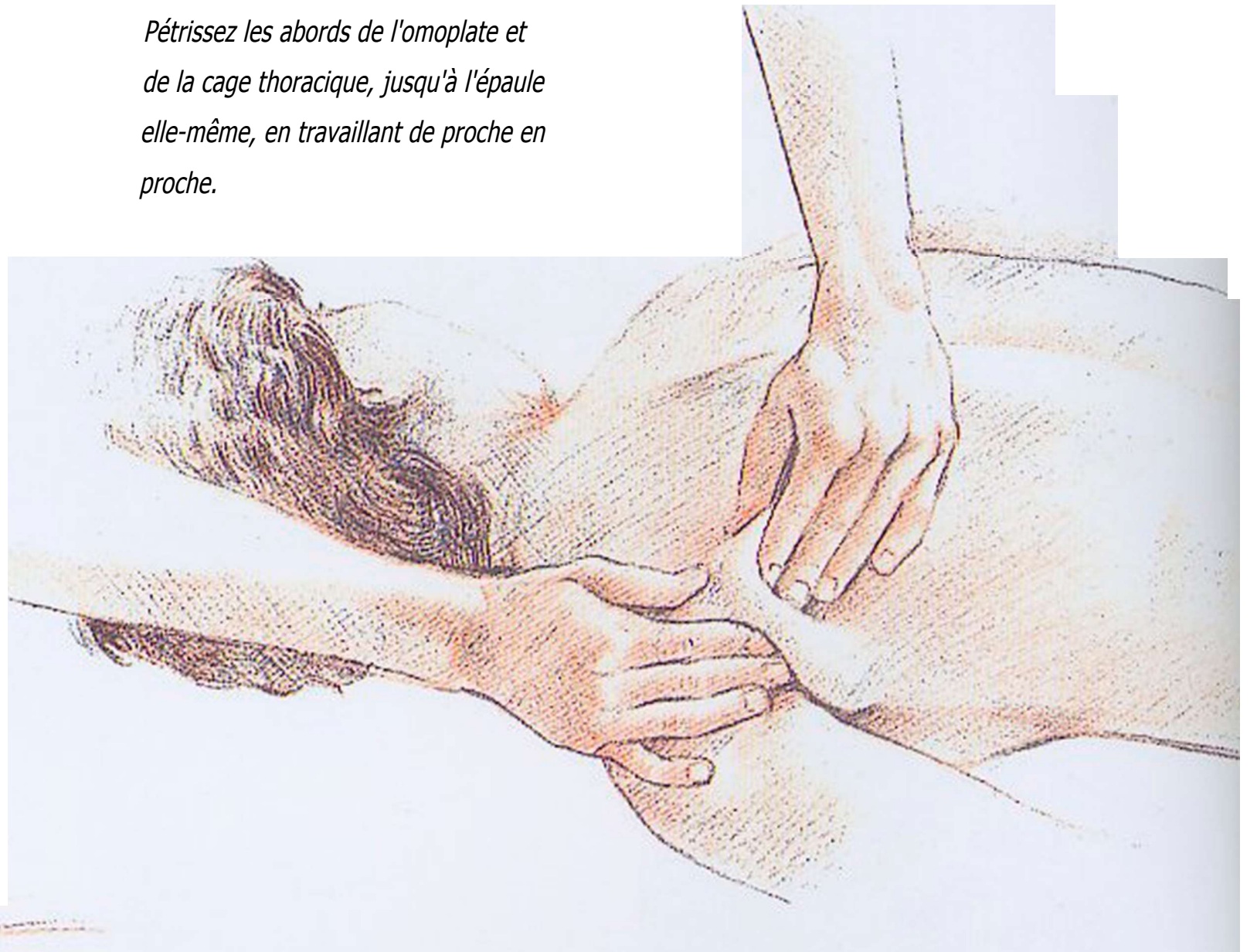
42 LE MASSAGE

L'épaule à partir de la tête

Après avoir huilé le dos, massez les épaules l'une après l'autre. Commencez par celle vers laquelle le receveur n'incline pas la tête, avec des manœuvres circulaires autour de l'omoplate et jusqu'à la limite de la cage thoracique. Passez ensuite au pétrissage des tissus des épaules. Augmentez progressivement votre pression en procédant à des roulements du pouce autour de la base du cou et du muscle du trapèze (voir p. 183). Attardez-vous sur tous les nœuds de tension que vous pourrez découvrir en alternant ce travail plus concentré avec de longues manœuvres apaisantes. Terminez sur des pressions appuyées de vos deux pouces en alternance, de part et d'autre de la colonne vertébrale.

1 Le pétrissage de l'épaule

En utilisant vos deux mains en alternance, procédez à des pincements rythmiques des tissus profonds. Pétrissez les abords de l'omoplate et de la cage thoracique, jusqu'à l'épaule elle-même, en travaillant de proche en proche.

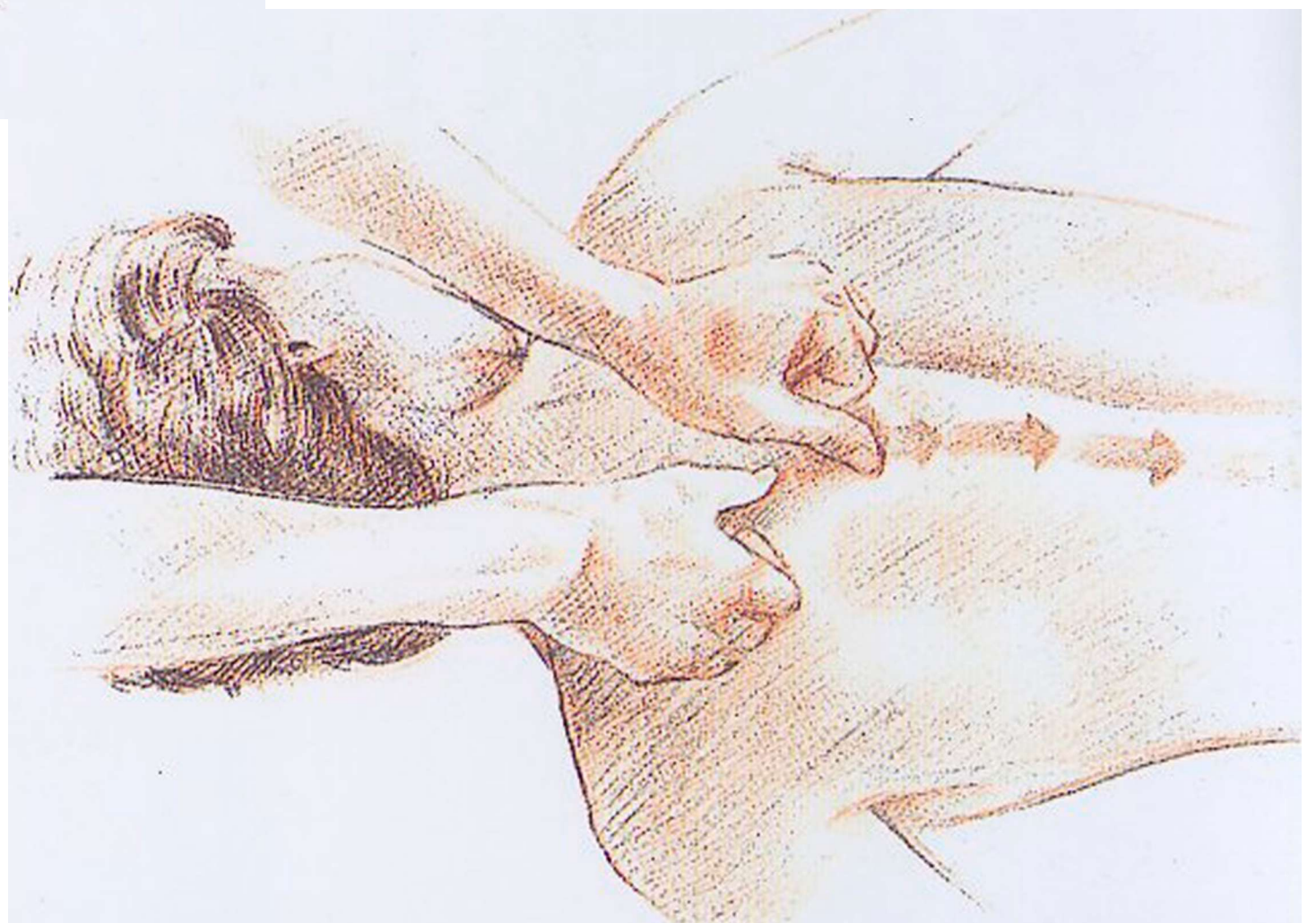


2 Le roulement du pouce à la base du cou

Commencez à presser plus profondément avec les manœuvres de roulement du pouce dans le triangle charnu qui est à la base du cou du receveur. Travaillez avec une pression croissante afin de dissiper toute tension. Ajustez votre pression suivant les réactions de votre partenaire.

3 La pression du pouce le long de la colonne vertébrale

En partant de la base du cou, poussez alternativement vos deux pouces dans la gouttière le long de la colonne vertébrale en mouvements courts et fermes. Descendez jusqu'au milieu du dos, puis remontez eu une pression glissée jusqu'à la base du cou. Recommencez.



4 Le travail sous l'angle de l'omoplate

Avec une main sous l'épaule, utilisez vos doigts de l'autre main pour masser sous l'omoplate. En partant de la base du cou, descendez lentement vers le bord inférieur, en poussant l'omoplate aussi loin que possible. Répétez ce mouvement plusieurs fois.

L'épaule à partir de la face latérale

Changez maintenant de position pour travailler sur la même épaule depuis la face latérale de votre partenaire. Soulevez son avant-bras avec précaution pour le poser sur la région lombaire comme indiqué à gauche. Placez votre autre main sous l'articulation de l'épaule (la main gauche sous l'épaule gauche, ou la main droite sous l'épaule droite). Après avoir dégagé l'omoplate en la soulevant, utilisez votre main libre pour la masser sur son pourtour, puis transversalement. Une fois que vous avez pressé toute l'épine de l'omoplate et pétri l'arrière du cou, ôtez doucement le bras de votre partenaire de son dos. Puis, après avoir aidé le receveur à doucement tourner sa tête de l'autre côté, recommencez la séquence des manœuvres sur son autre épaule.

5 La pression du plat de l'omoplate (ci-dessus)

Avec la pulpe de vos doigts, décrivez ensuite de petits cercles appuyés sur le plat de l'omoplate. Travaillez systématiquement toute la surface plusieurs fois de suite.

6 Le pincement de l'épine de l'omoplate (ci-contre)

L'épine de l'omoplate s'étend horizontalement sur la moitié supérieure de cet os, connue l'indique la figure (A). Une fois que vous l'avez localisée, massez-la sur toute la longueur, du cou vers l'extérieur, en pressant fermement les tissus adjacents entre les doigts et le pouce.

7 Le pétrissage du cou (ci-contre)

Saisissez les muscles à la base du cou entre les doigts et le pouce, et pressez-les tout on long. Ensuite, pétrissez fermement le cou lui-même, en travaillant à fond toute la région.

Répétez 1-7 de l'autre côté.

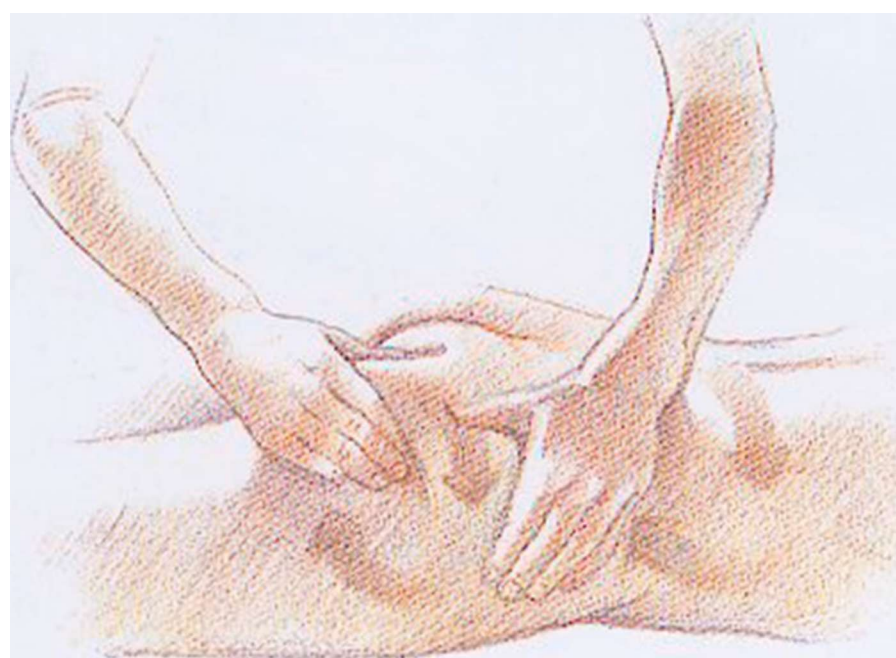
A

44 LE MASSAGE

La région lombaire et fessière

Pour travailler sur la région lombaire et sur les fesses, placez-vous à côté de votre partenaire, à la hauteur de ses cuisses. Commencez par masser complètement la région lombaire, puis procédez au pétrissage et au pincement d'une fesse avant de travailler cette face latérale du tronc. La région lombaire est fréquemment le siège de tensions musculaires et de douleurs. Puisqu'elle se trouve liée au *hara* (p. 122), une douleur dans cette région est souvent le signe de problèmes portant sur l'assurance, la sécurité et la sexualité. Une bonne façon de terminer la séquence après avoir achevé les faces latérales est d'effectuer une pression glissée en redescendant le corps depuis l'épaule jusqu'au pied. Placez-vous ensuite de l'autre côté de votre partenaire, et répétez vos mouvements sur la fesse et la face latérale opposées.

Note : Si vous utilisez des serviettes, dénudez la région lombaire et les hanches (voir p. 38).



9 Le pétrissage des fesses

(à gauche)

Abaissez vos mains vers la fesse la plus éloignée de vous et commencez à la pétrir en profondeur, des deux mains en alternance. Travaillez sur la fesse entière avec des mouvements de pétrissage roulé.

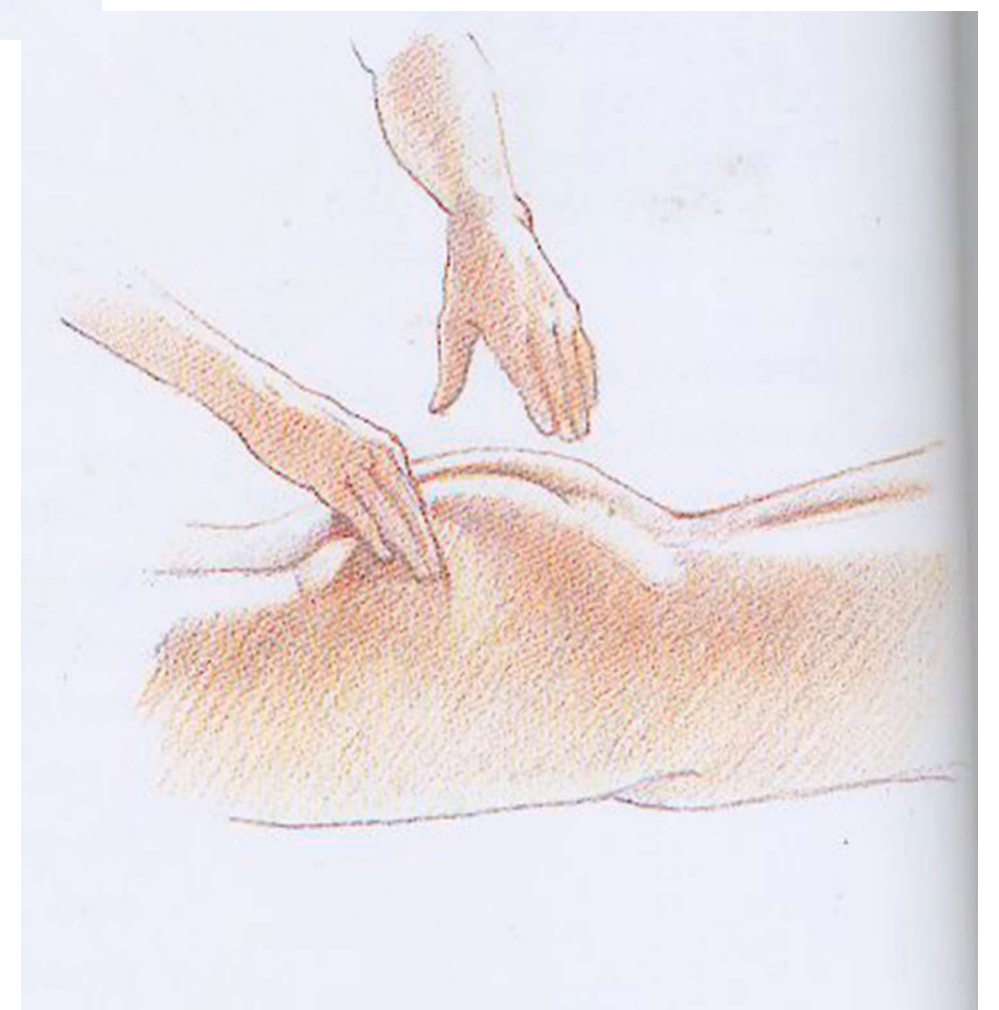


8 Le cercle autour du sacrum et des épineuses lombaires

Avec vos deux mains en alternance, décrivez des cercles autour du sacrum et des apophyses épineuses lombaires, en appliquant des pressions. Débordez largement la région en oscillant latéralement du bassin tout en décrivant des cercles.

10 Le pincement des fesses

Avec vos deux mains en alternance, saisissez les masses charnues entre votre pouce et vos doigts. Essayez de garder un rythme assez rapide et régulier en ayant les mains détendues et les poignets souples.



11 Le travail des faces latérales

En partant des fesses, utilisez vos deux mains en alternance pour saisir les masses latérales externes et les mobiliser en les ramenant vers le haut. Veillez toujours à conserver une main au contact du corps.

Répétez 9- 11 de l'autre côté.



La colonne vertébrale

Selon le yoga, l'état de la colonne vertébrale nous affecte à tous les niveaux : physique, émotionnel et spirituel. L'axe vertébral étant le lieu de passage des nerfs qui relient le cerveau aux autres parties du corps, le massage de cette région peut avoir un effet de relaxation particulièrement profond. Le massage de la colonne vertébrale se décompose en trois manœuvres principales : une manœuvre étendue qui comprend deux parties, l'une apaisante, l'autre stimulante ; une manœuvre de friction profonde qui dissipe la tension autour des vertèbres ; et, pour finir, une manœuvre de liaison avec vos avant-bras, qui apporte un sentiment de plénitude au dos tout entier. Évitez d'appliquer directement la pression sur les vertèbres, et travaillez de part et d'autre de la colonne vertébrale, en prenant le temps de dissiper tous les nœuds de tension que vous trouverez en remontant le dos.



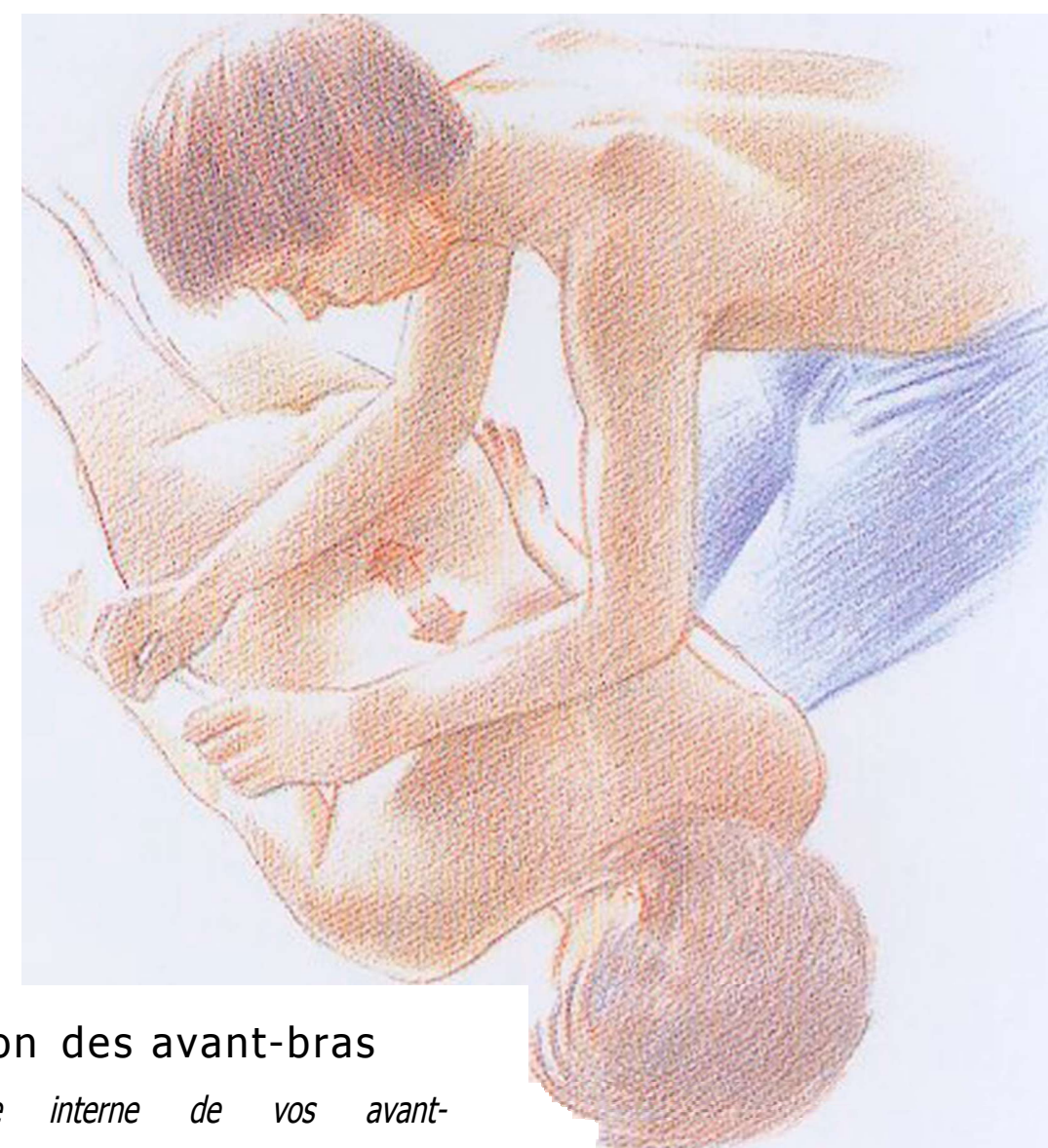
12 La pression le long des épineuses

Posez une de vos mains au-dessus de l'autre, et appliquez une ferme pression glissée de chaque côté des épineuses, de la base de la colonne vertébrale jusqu'à son sommet. Puis utilisez une pression de vos index et de vos majeurs de chaque côté des épineuses, une main suivant l'autre, afin de descendre graduellement le long de la colonne



13 La friction le long de la colonne vertébrale

Décrivez de petits cercles profonds avec vos pouces, de part et d'autre de la colonne vertébrale. Enfoncez-les brièvement dans les dépressions à la base du crâne, avant de redescendre avec des manœuvres étendues.



14 La pression des avant-bras

Appliquez la face interne de vos avant-bras au centre du dos de votre partenaire. Ecartez-les lentement, en dirigeant l'un vers la nuque et l'autre vers la base de la colonne vertébrale. Répétez en travaillant en diagonale sur le dos, un de vos bras montant vers une épaule et l'autre descendant vers la fesse opposée. Répétez en inversant.

La face postérieure des jambes

Pour compléter votre massage de la face postérieure du corps, vous allez travailler sur les cuisses et sur les jambes, puis sur les pieds. En attirant l'énergie le long des membres inférieurs jusqu'aux pieds, vous aidez votre partenaire à se sentir plus stable et mieux relié au sol. Les zones charnues de l'arrière des jambes et dos cuisses se prêtent parfaitement aux manœuvres de pétrissage et de palpé-roulé. Si cette région est particulièrement sensible, ou douloureuse, cela vient peut-être de problèmes lombaires, le nerf sciatique descendant de la base de la colonne vertébrale au talon. Ainsi, en massant l'arrière du membre inférieur, votre action joue aussi sur la douleur, ou la raideur, de la région lombaire.

Attention : contentez-vous de manœuvres légères du bas en haut des membres inférieurs si votre partenaire a des varices. Massez de part et d'autre des veines en évitant de descendre vers le bas des jambes. Ne le massez pas de haut en bas.

L'huilage

Placez-vous entre les pieds de votre partenaire, et commencez par huiler les deux membres à la fois, une main sur chaque. Si vous travaillez à genoux, basculez les hanches en avant en remontant le long des jambes. Choisissez ensuite le membre que vous allez travailler en premier, et placez-vous au pied. Pour étaler parfaitement l'huile et réchauffer la cuisse et la jambe avant le massage, vous pouvez utiliser soit la manœuvre étendue, les doigts pointés vers les fesses, soit la manœuvre mains arquées (comme indiqué à droite), épousant la forme transversale du membre.

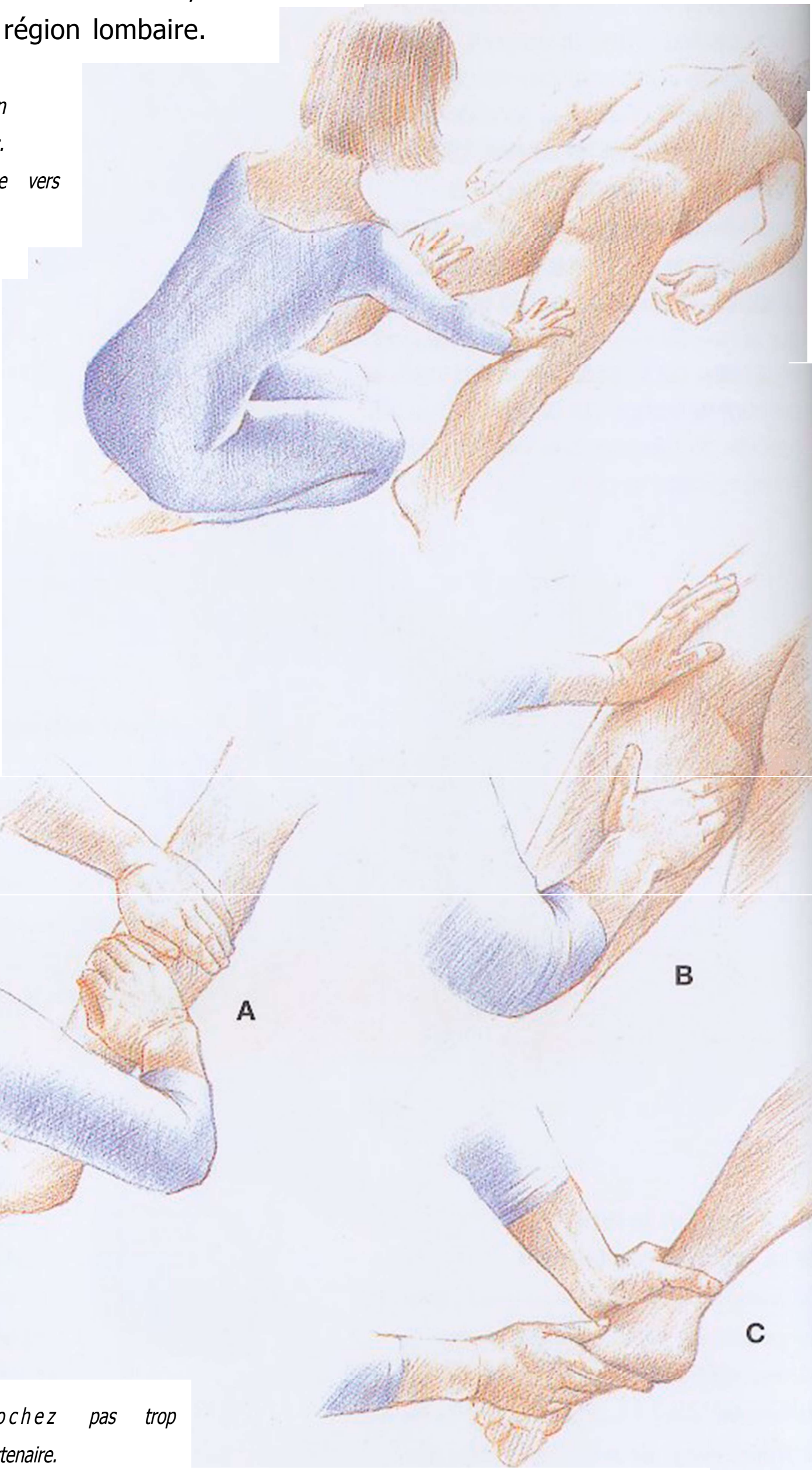
Note : Si vous utilisez des serviettes, dénudez et huilez une jambe à la fois.

La manœuvre mains arquées

Arquez vos mains et posez-les à l'arrière de la cheville (A), la main gauche au-dessus de la droite si vous travaillez sur la jambe gauche, et la main droite au-dessus de la gauche si vous travaillez sur la jambe droite. Appliquez une pression glissée en remontant par le milieu de la face postérieure du membre. En arrivant en haut, laissez votre main de tête monter sur la fesse jusqu'à l'articulation de la hanche, pendant que l'autre se tourne vers l'intérieur de la cuisse (B). Redescendez par les faces latérales du membre jusqu'aux pieds en une pression glissée (C). N'approchez pas trop près des parties génitales, respectez la pudeur de votre partenaire.

La manœuvre étendue sur les deux membres inférieurs (ci-dessous)

Enduisez d'huile vos deux mains et posez-les un instant à l'arrière des chevilles du receveur. Montez ensuite en une pression glissée sur la partie médiane des membres, jusqu'aux fesses et autour des hanches, et redescendez lentement par les faces latérales des cuisses et des jambes jusqu'aux orteils. Répétez cette manœuvre.



La mobilisation de la jambe
en « demi-sauterelle »

En plus des divers mouvements de base du massage, vous pourrez ajouter certains exercices « passifs » à votre séquence de manœuvres, afin de mobiliser les articulations et d'étirer les muscles de votre partenaire. La mobilisation de la jambe, dite en « demi-sauterelle » parce que cet exercice imite la posture en demi-sauterelle du yoga.

est utile durant le massage du membre inférieur car elle exerce l'articulation de la hanche et étire les muscles de la face antérieure de la cuisse. Soulevez la jambe de votre partenaire en laissant tout votre corps en supporter le poids, et pas seulement vos épaules et vos bras. Et fléchissez la jambe, uniquement jusqu'à son point de résistance car ni votre partenaire ni vous ne devez éprouver de gêne.



1 La mobilisation de la jambe

Placez-vous à l'extérieur du bas de la jambe de votre partenaire et soulevez-la par-dessous, une main à la cheville et l'autre juste au-dessus du genou. En maintenant la jambe droite, soulevez-la lentement aussi loin que possible sans provoquer de gêne, puis baissez-la avec ménagement. Répétez la manœuvre.

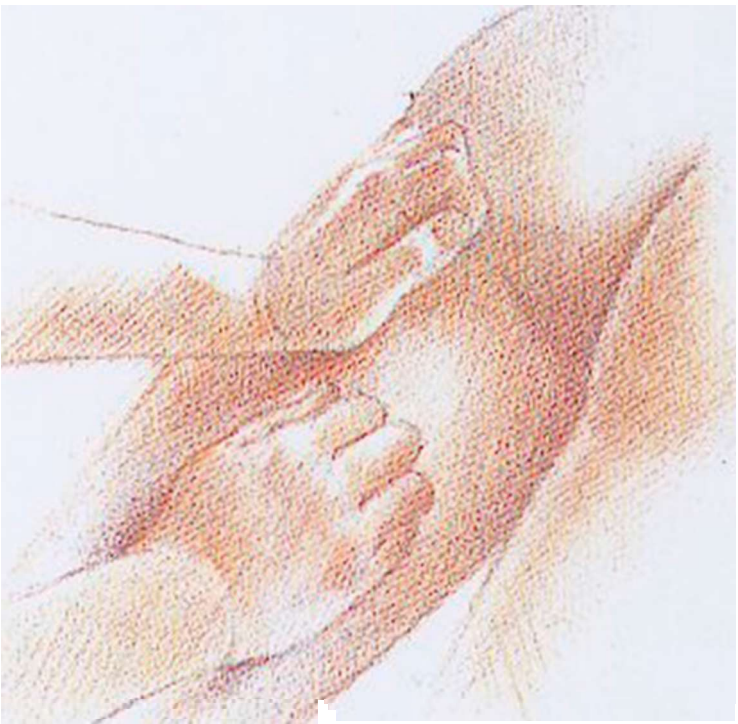


Le drainage
du membre inférieur

Ces manœuvres drainent la circulation en favorisant le retour du sang vers le cœur. Placez-vous soit au pied de votre partenaire, soit à côté de sa jambe. Commencez à masser depuis la cheville, d'abord avec vos pouces, puis avec les talons de vos mains. Quand vous arrivez à l'arrière du genou, ayez des mouvements plus larges et plus légers. Si vous pressez trop fort, la rotule se trouvera inconfortablement poussée contre la surface de travail. La manœuvre de drainage avec les talons de la main est particulièrement efficace sur les tissus de la face postérieure des cuisses et des fesses, mais vous pouvez aussi l'utiliser sur les mollets.

2 Le drainage avec les pouces

Juste au-dessous du mollet, utilisez alternativement vos deux pouces pour remonter graduellement en mouvements courts et fermes, le long du mollet et de la cuisse. Utilisez le reste de la main comme point d'appui sur le membre.



3 Le drainage
avec les talons des mains

Remontez lentement le long de la jambe jusqu'à la hanche en pressant alternativement les talons de vos deux mains avec de vastes mouvements à pression appuyée. Travaillez sur un rythme suivi, et détendez vos mains.

Le travail en descendant le membre inférieur

Après la manœuvre de drainage de la jambe jusqu'à la hanche, redescendez vers le pied avec des mouvements de pétrissage sur la cuisse et le mollet. Après un massage complet du membre inférieur, vous pourrez soit procéder à des étirements de la face interne de la jambe et de la cuisse (voir p. 32), soit à des palpés-roulés tout au long du membre inférieur. La face postérieure des cuisses et des jambes se prête particulièrement bien aux mouvements de palpé-roulé du fait qu'aucun os en relief ne s'oppose à votre progression.

4 Le pétrissage du membre inférieur

Saisissez et pétrissez les masses musculaires de la cuisse et du mollet de façon rythmique, en utilisant vos deux mains en alternance. Mais inutile de lever vos mains en l'air entre deux mouvements : vous ne devez pas perdre le contact pendant la manœuvre.



5 Le palpé-roulé le long du membre inférieur

partant du bas du mollet, montez puis descendez graduellement sur l'arrière de la jambe et de la cuisse avec des mouvements de palpé-roulé, en appliquant une pression régulière.



La cheville

Comme n'importe quelle autre articulation, les chevilles sont souvent tendues, ce qui entrave le libre passage de l'énergie entre les pieds et les jambes. Les personnes aux chevilles raides peuvent souffrir d'avoir froid aux pieds, d'un mauvais contact avec le sol et avec la réalité (voir p. 170). Le massage ne contribuera pas seulement à rétablir la souplesse et à faciliter le passage de l'énergie, il renforcera l'ancrage au sol et il soulagera aussi toute stase de liquide. L'ensemble des manœuvres expliquées ici sert à mesurer ainsi qu'à augmenter la mobilité et la souplesse de cette zone. La rotation de la cheville vous informera sur la souplesse de l'articulation ; la flexion du pied vous indiquera la tension des muscles et des tendons. Si les tendons du mollet sont la cause d'une raideur, vous ne pourrez pas bien étirer le pied en avant ; et si ce sont les muscles de la face antérieure de la jambe qui sont la cause d'une raideur, c'est retirement du pied en arrière qui sera limité et douloureux.

La mobilisation de la jambe

Pour travailler sur les chevilles et les pieds, il faut d'abord soulever la jambe. Agenouillez-vous à côté de la jambe de votre partenaire, et placez une main sous sa cheville et l'autre à la base de la face postérieure de la cuisse. Soulevez lentement la jambe à la verticale.

Voyez si votre partenaire vous « aide » en levant la jambe ou en la laissant aller sans résistance.



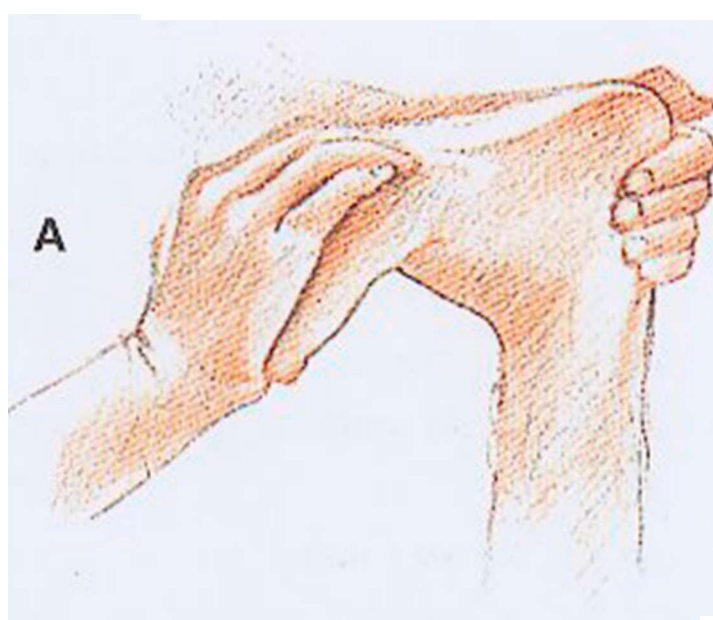
6 Le travail autour de la cheville

En maintenant fermement le pied d'une main, utilisez l'autre pour assouplir autour des malléoles avec vos doigts ou votre pouce, en mouvements circulaires, d'abord sur une face de la jambe, et puis sur l'autre.



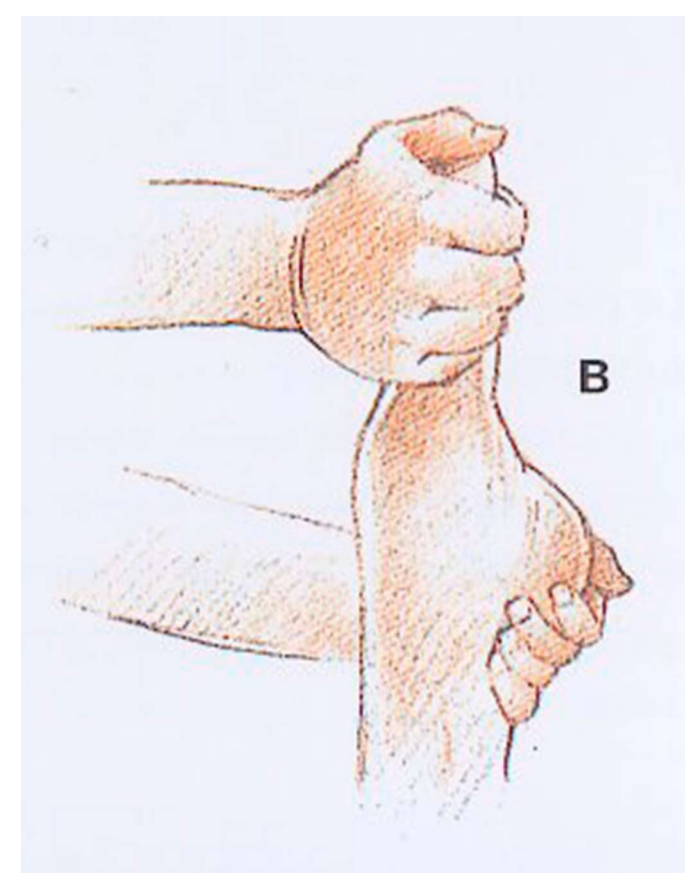
7 La rotation de la cheville

En tenant la jambe juste au-dessus de la cheville d'une main, saisissez le pied avec l'autre et faites-le tourner plusieurs fois lentement en un large cercle, d'abord dans un sens, et puis dans l'autre. Il doit tourner jusqu'aux limites articulaires.



8 La mobilisation du pied

Saisissez la cheville d'une main et poussez les orteils et la demi-plante du pied vers le bas avec l'autre main jusqu'au point de résistance (A). Poussez l'avant du pied vers l'arrière d'une main et tirez sur le talon avec l'autre main, en étirant la face dorsale du pied et l'avant de la jambe (B).



Le pied

Le pied humain est devenu une structure extrêmement complexe, constituée de 26 petits os, dont certains forment deux grandes arches de support. Tout en portant le poids total du corps, les pieds sont de merveilleux amortisseurs de choc. En outre, la plante du pied contient des milliers de terminaisons nerveuses reliées par des liaisons réflexes à tout le reste du corps (voir p. 136-137). En massant les pieds, vous atteignez donc le corps entier et beaucoup de masseurs se concentrent sur un massage du pied quand ils n'ont pas le temps de donner un massage complet du corps. Lorsque vous avez terminé le massage d'un pied, reposez la jambe avec précaution, puis passez au travail sur la face postérieure de l'autre membre inférieur, en suivant la séquence des manœuvres indiquées. Une fois achevé le massage de la face postérieure du corps, laissez votre partenaire se reposer quelques instants. Proposez-lui ensuite de se retourner doucement pour que vous procédiez au massage de la face antérieure du corps.

Note : Si vous utilisez des serviettes, maintenez-les levées pendant que le receveur se retourne.

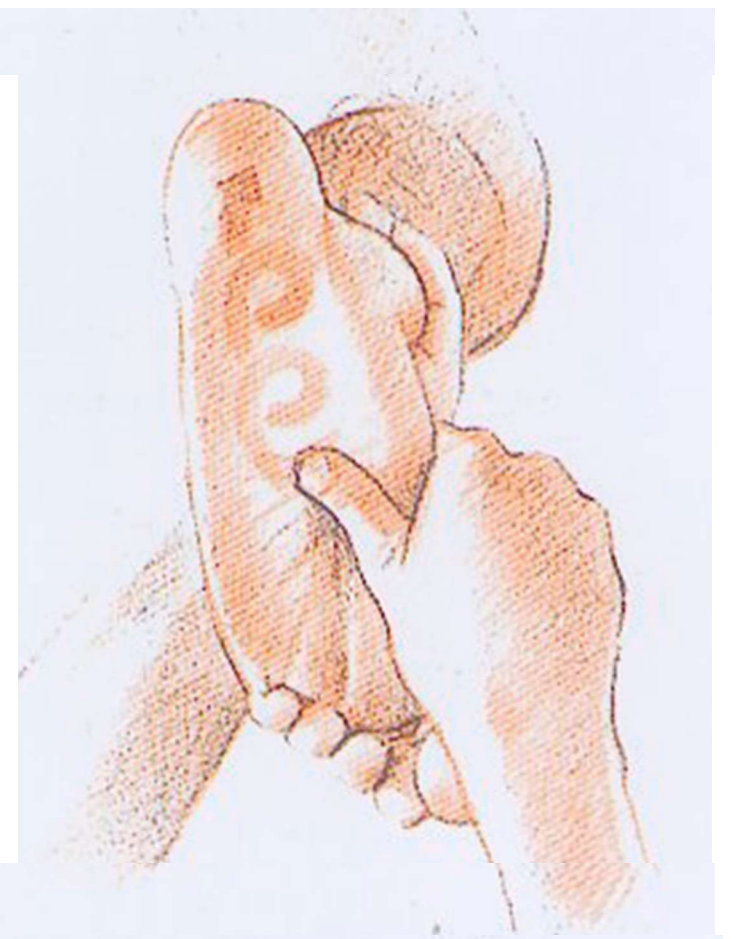


9 Le glissement entre les tendons

D'une main, pressez la plante du pied, les orteils pointés vers le haut. Avec le pouce ou les doigts de l'autre main, pressez doucement le long de chaque gouttière entre les tendons des orteils aux chevilles.

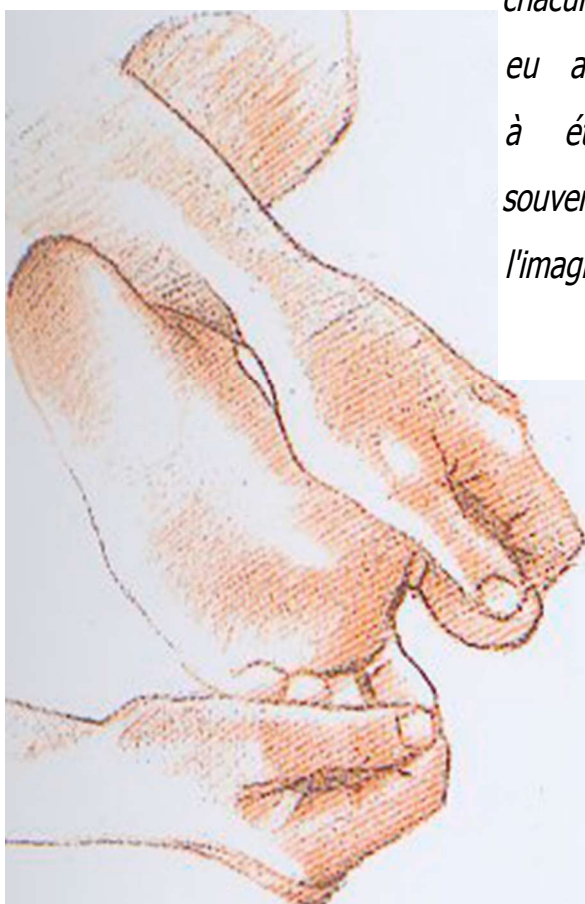
10 La pression du pouce sur la plante du pied (à droite)

En soutenant le pied d'une main, parcourez toute la plante en petits mouvements circulaires appuyés, avec le pouce de l'autre main. Mieux vaut commencer au talon pour finir à la demi-plante du pied, juste sous les orteils.



11 L'étirement des orteils

Commencez par étirer latéralement chacun des orteils ; étirez-les ensuite eu avant et en arrière. N'hésitez pas à étirer au maximum : ils peuvent souvent aller plus loin que vous ne l'imaginez.



12 La pression le long des orteils (ci-dessus)

Prenez les orteils à la base, l'un après l'autre, entre votre pouce et vos doigts, et tirez-les jusqu'au sommet en associant des petits mouvements de rotation. Lorsque vous lâchez chaque orteil, secouez votre main pour vous débarrasser de toute énergie négative. Répétez la séquence sur l'autre jambe.

Les épaules, le cou et le crâne

Une fois votre partenaire sur le dos, vous commencez le massage de la face antérieure du corps par les épaules, qui constituent un des principaux sièges de la tension du corps. Chez un individu sain, les émotions et les sentiments qui naissent au niveau du ventre s'expriment physiquement par les bras et les mains, ou vocalement par la gorge. Mais beaucoup d'entre nous ne sont pas libres de manifester leurs émotions aussi naturellement que les enfants, et ils apprennent à réprimer leurs sentiments de colère ou de chagrin en contractant les épaules et la gorge. Toute cette région du corps mérite donc une attention toute spéciale, depuis les faces postérieure et antérieure du tronc. Le principal avantage du massage des épaules depuis la face antérieure vient de ce que le poids du receveur pèse sur vos mains dans son dos, ce qui leur confère un impact supplémentaire. Comme vous ne voyez pas vos mains au travail, la séquence de ces manœuvres vous paraîtra peut-être assez compliquée au début, puis vous trouverez qu'il s'agit d'une des parties les plus gratifiantes de votre séance, à la fois pour vous et pour votre partenaire.

La manœuvre étendue

A Placez vos mains juste en-dessous des clavicules, en pointant vos doigts les uns vers les autres, Ecartez lentement vos mains vers vous, en massant avec les talons en direction des épaules.

15 *Lorsque nous arrivés aux épaules, faites pivoter vos mains autour des articulations et continuez sur le sommet des épaules jusqu'à l'arrière du cou.*

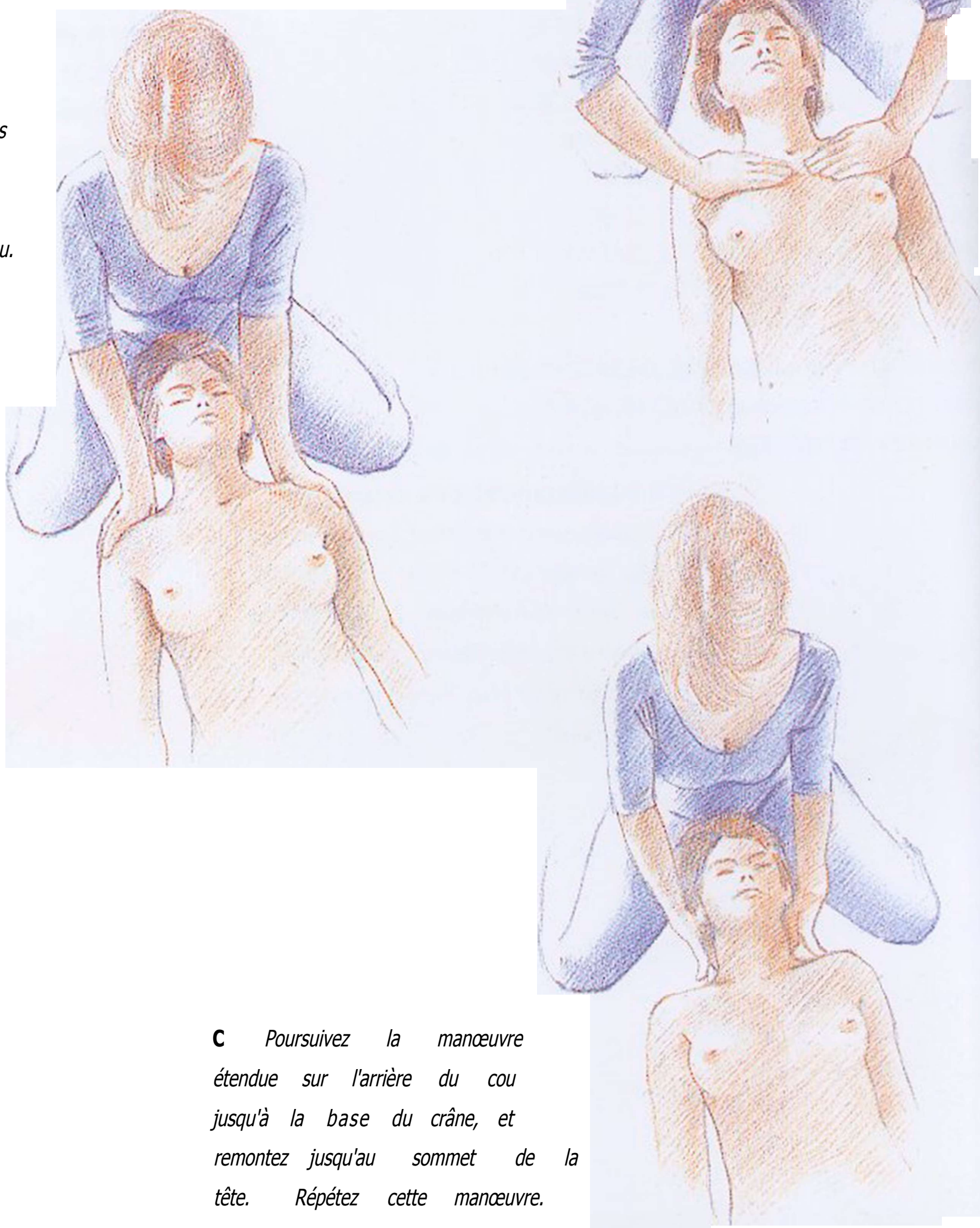
L'huilage

Une fois que votre partenaire s'est retourné, déplacez le coussin de cheville sous ses genoux, et vérifiez s'il (ou elle) a besoin d'une petite serviette pliée sous sa tête (voir p. 39), puis asseyez-vous à sa tête, et commencez à appliquer l'huile en une manœuvre étendue sur toute la partie supérieure du thorax, les épaules et le cou, comme l'indiquent les trois étapes ci-contre. Si vous donnez un massage complet, le haut du dos de votre partenaire est déjà huilé.

Mais si vous voulez traiter cette partie du corps isolément, huilez tout le haut du dos avant que le partenaire ne s'étende.

Note : Si vous utilisez des serviettes, rabattez celle du haut vers le bas, comme indiqué p. 39.

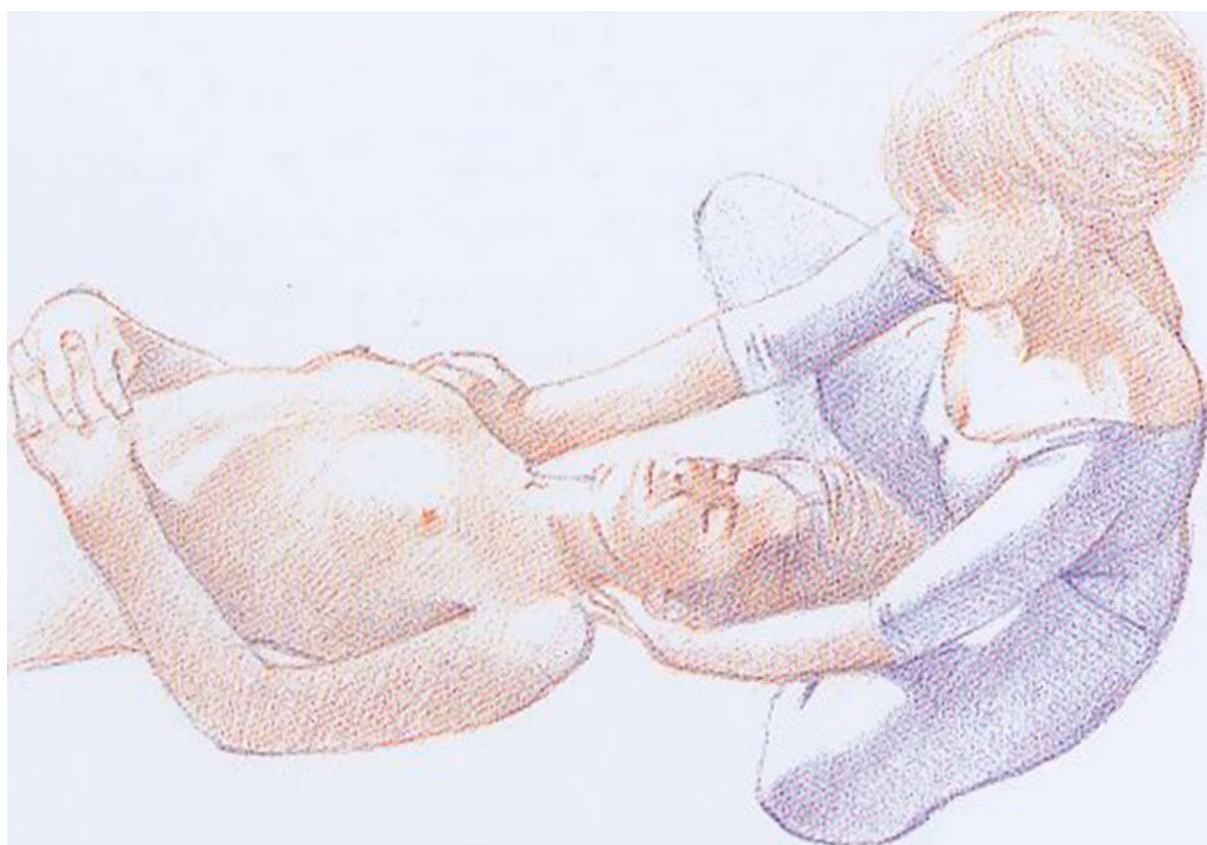
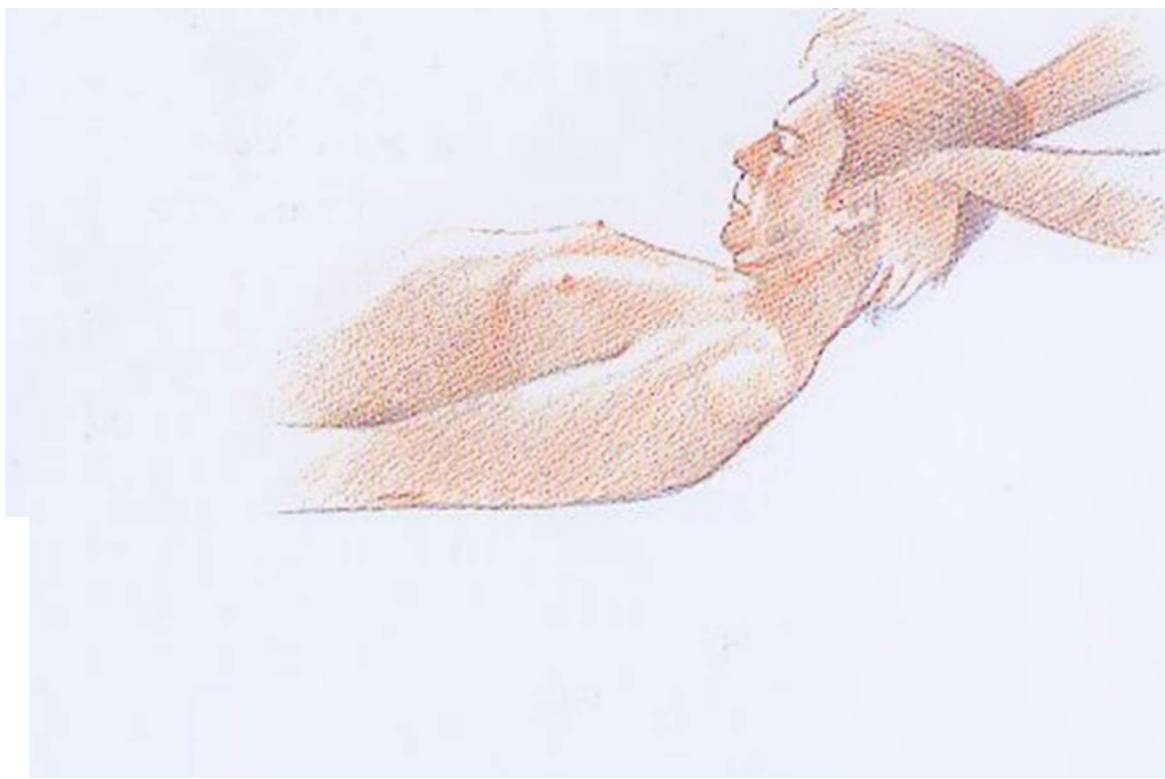
C *Poursuivez la manœuvre étendue sur l'arrière du cou jusqu'à la base du crâne, et remontez jusqu'au sommet de la tête. Répétez cette manœuvre.*



54 LE MASSAGE

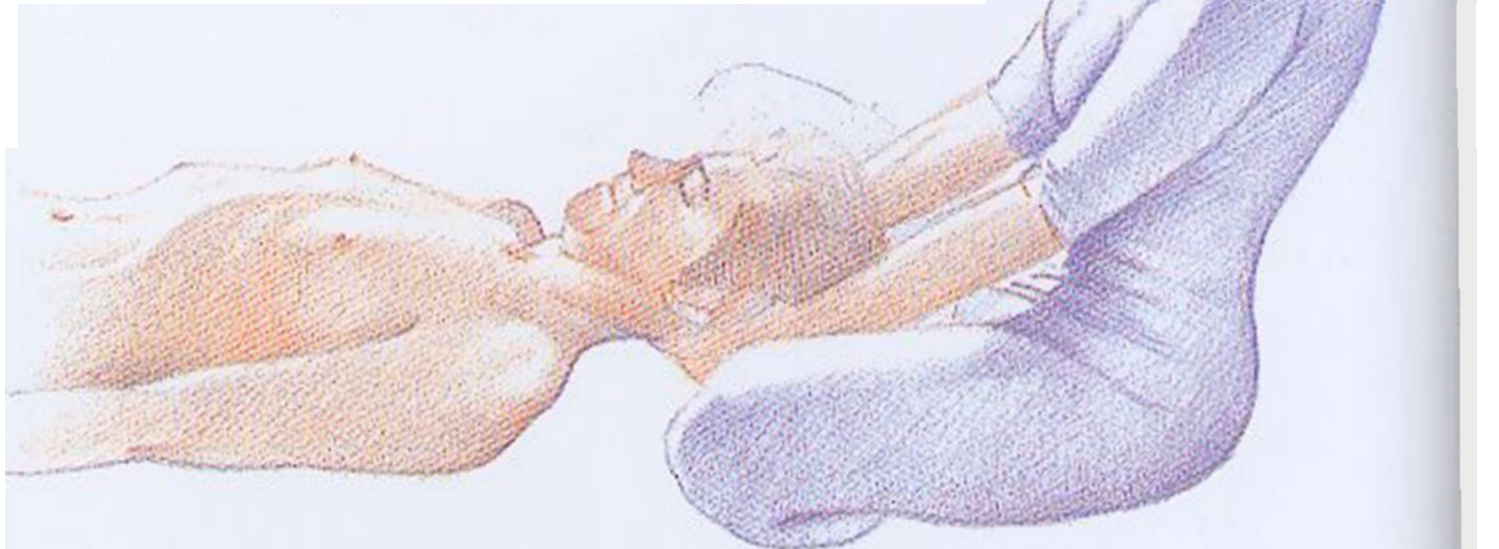
Les étirements du cou

Les mouvements d'étirement font naturellement suite à la manœuvre étendue. Au lieu d'aller jusqu'au sommet de la tête et d'en détacher vos mains, laissez-les à la base du crâne et en tenant fermement la tête, basculez le corps on arrière pour étirer le cou. En outre, vous pourrez déplacer le cou en avant, en arrière et sur le côté. Cela étire les muscles du sommet de l'épaule et des parties latérales de la nuque. Beaucoup de gens sont assez détendus pour laisser aller leur tête entre vos mains, et vous la trouverez lourde en la soulevant. Mais certaines personnes tendues déplacent inconsciemment leur tête d'elles-mêmes. En ce cas, demandez à votre partenaire de se laisser aller pendant que vous essayez de relaxer les muscles de son cou en les étirant. S'il en est incapable, ne soyez pas impatient, passez simplement à la manœuvre suivante.



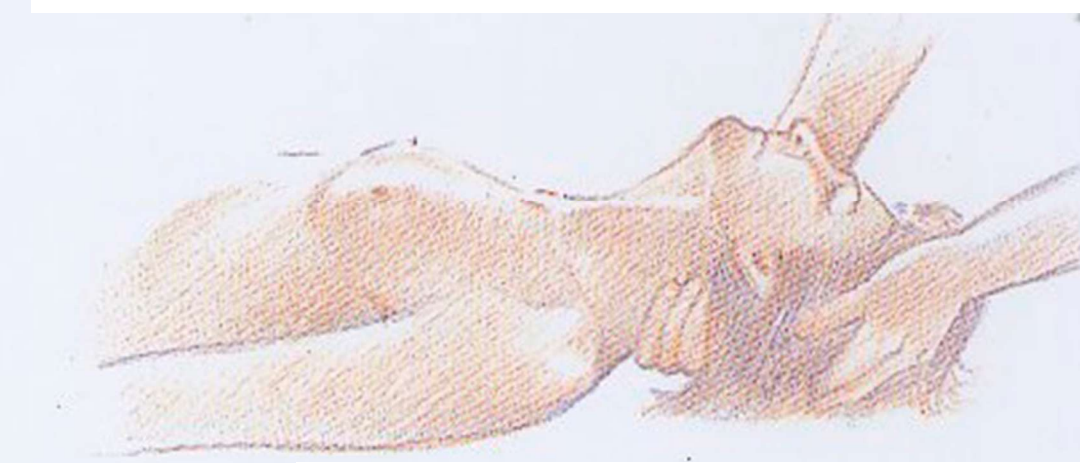
1 L'étirement du cou

Saisissez fermement la tête de vos deux mains incurvées à la base du crâne. Soulevez légèrement la tête de la surface de travail et basculez vers l'arrière, de façon à étirer l'arrière du cou. Abaissez ensuite lentement la tête de voire partenaire.



2 La mobilisation antéro-postérieure du cou

Vos mains dans la même position de départ que précédemment, soulevez la tête de votre partenaire en abaissant son menton vers sa poitrine (comme indiqué à gauche). Puis ramenez la tête en arrière, en descendant nue de vos mains sur la nuque. Soulevez alors le cou, eu laissant la tête basculer eu arrière, comme l'indique la figure ci-dessous. Redressez ensuite le cou.



3 La mobilisation latérale du cou

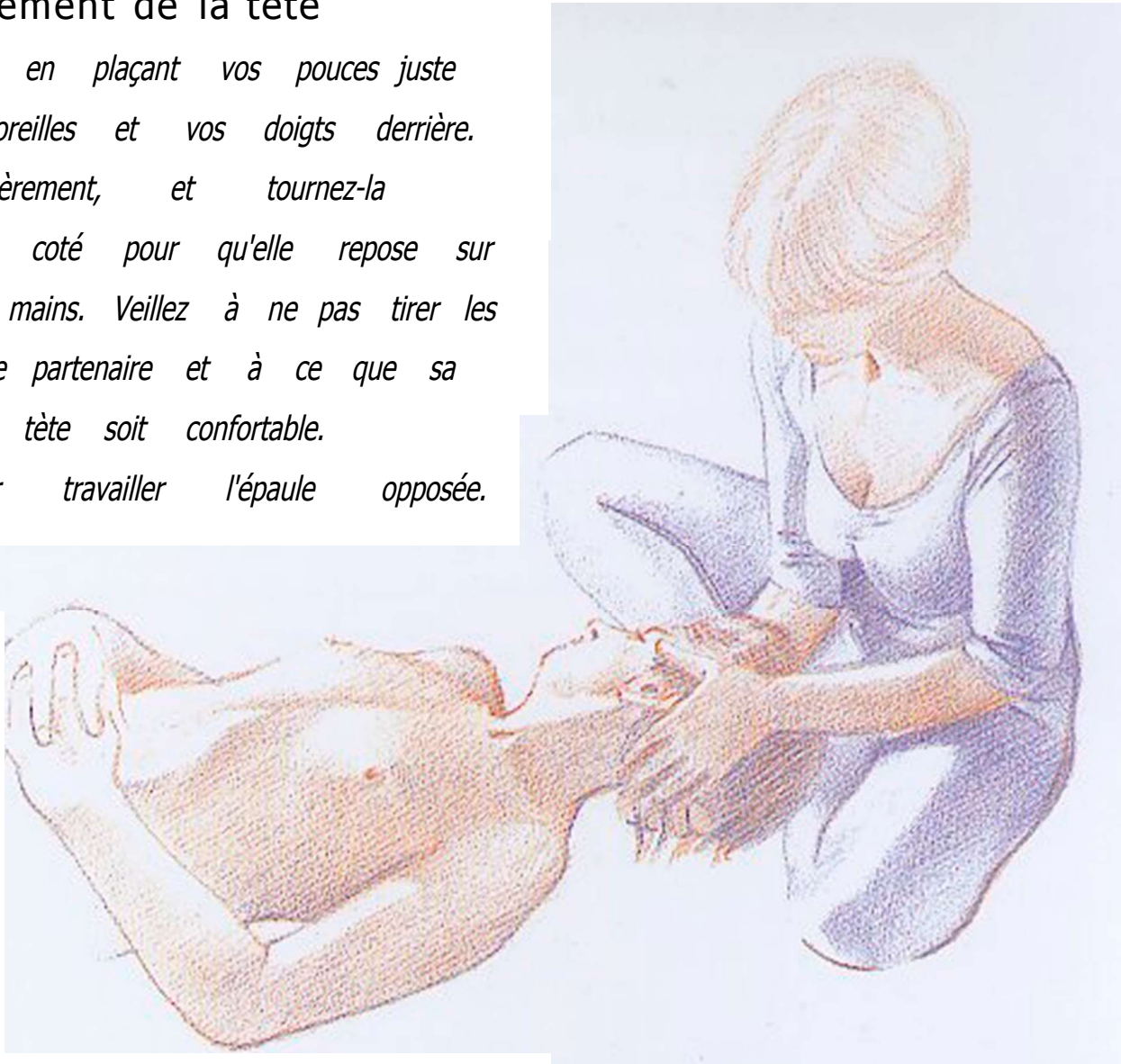
En tenant fermement l'arrière de la tête d'une main, « portez» la lentement vers une épaule tout en faisant pression sur l'épaule opposée avec l'autre main. Ramenez ensuite la tête au milieu, et répétez ce mouvement de l'autre côté en inversant la position de vos mains.

L'épaule, manœuvres antéro-postérieures

À présent que la nuque est un peu détendue, concentrez-vous sur une épaule à la fois. Posez la tête de votre partenaire sur un côté dans une de vos mains, et massez de l'autre toute la région du haut du dos et de la nuque sur l'autre côté, en suivant la séquence des trois mouvements ci-dessous. Comme une grande partie de votre travail se passe sous le dos, voici des schémas illustrant le trajet de vos mains. Dans les trois cas, descendez vos mains clans le dos avant de procéder à un étirement en direction de la nuque sur trois trajets différents, couvrant toute cette région. Vous trouverez plus facile de glisser vos mains sous certains dos que sous d'autres. Ne faites pas trop d'efforts, et contentez-vous d'aller aussi loin que possible sans gêne et sans stress. Quand vous ramènerez vos mains vers vous, il se peut que les tissus massés forment des plis sur le cou. Si c'est le cas, n'essayez pas de les supprimer brutalement, continuez lentement votre massage vers le haut, et votre pression libérera graduellement ces plis. Exécutez cette séquence lentement et avec concentration.

Le positionnement de la tête

Prenez la tête en plaçant vos pouces juste au-dessus des oreilles et vos doigts derrière. Soulevez-la légèrement, et tournez-la doucement d'un coté pour qu'elle repose sur l'une de vos mains. Veillez à ne pas tirer les cheveux de votre partenaire et à ce que sa position de la tête soit confortable. Commencez par travailler l'épaule opposée.



4 Les manœuvres antéro-postérieures

A Commencez la séquence comme pour la manœuvre étendue (p. 52), mais descendez le long de la colonne vertébrale, le plus loin possible sans éprouver de gêne. Ramenez ensuite lentement vos doigts le long des épineuses, dans la gouttière, jusqu'à (la base du crâne. Puis décrivez des cercles minuscules avec vos doigts sur la courbe osseuse à la base du crâne.



B Commencez comme précédemment, mais quand vous atteignez l'articulation de l'épaule, contournez l'épaule et descendez le long de la face latérale du thorax de votre partenaire. Remontez ensuite, les doigts légèrement fléchis, le long du bord de l'omoplate jusqu'à la base du crâne. Après quelques mouvements circulatoires connue précédemment sur la base du crâne, répétez tout ce mouvement.



C Lorsque votre main a contourné l'articulation de l'épaule, elle doit revenir en mouvement d'étirement sur le sommet de l'épaule et la nuque, le pouce sur la face antérieure de l'épaule et les doigts sur la face postérieure. Le bord interne de votre index et les tissus du pouce doivent former un pli du muscle. Après quelques mouvements circulaires, répétez. Conservez ensuite la tête dans votre main pour travailler sur le crâne (p. 56).

56 LE MASSAGE

Le crâne et le cuir chevelu

Cette zone peut se trouver étonnamment perturbée et contribuer à des migraines causées par la tension, et à des problèmes capillaires tels que les pellicules et la chute des cheveux. Le massage peut améliorer tous ces états et activer la circulation sanguine. Quand vous aurez achevé les trois mouvements décrits à droite, placez votre main libre sur l'oreille de votre partenaire et tournez très délicatement sa tête sur l'autre côté.

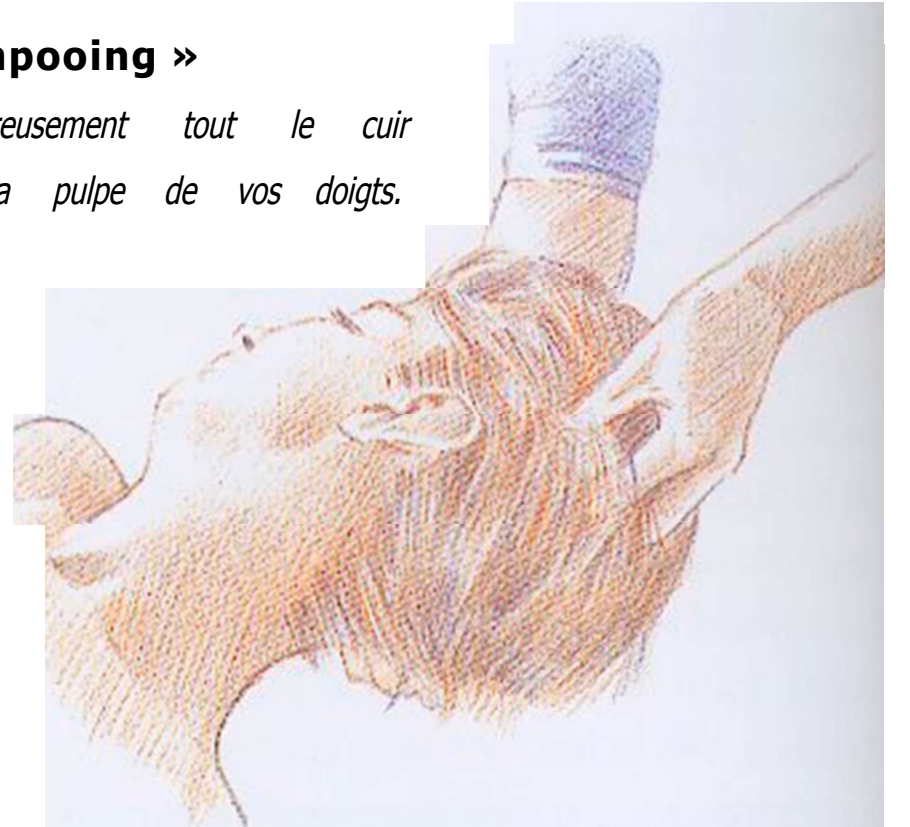


5 La rotation du cuir chevelu

Posez votre main grande ouverte sur la tête et tournez-la en massant le cuir chevelu contre la boîte crânienne comme l'indique la figure de gauche.

6 Le « shampooing »

Massez vigoureusement tout le cuir chevelu avec la pulpe de vos doigts.



7 L'étirement des cheveux

Prenez une mèche de cheveux à la fois. Tirez-la à partir des racines, avant de laisser lentement glisser les cheveux entre vos doigts.

Répétez 4-7 de l'autre côté.



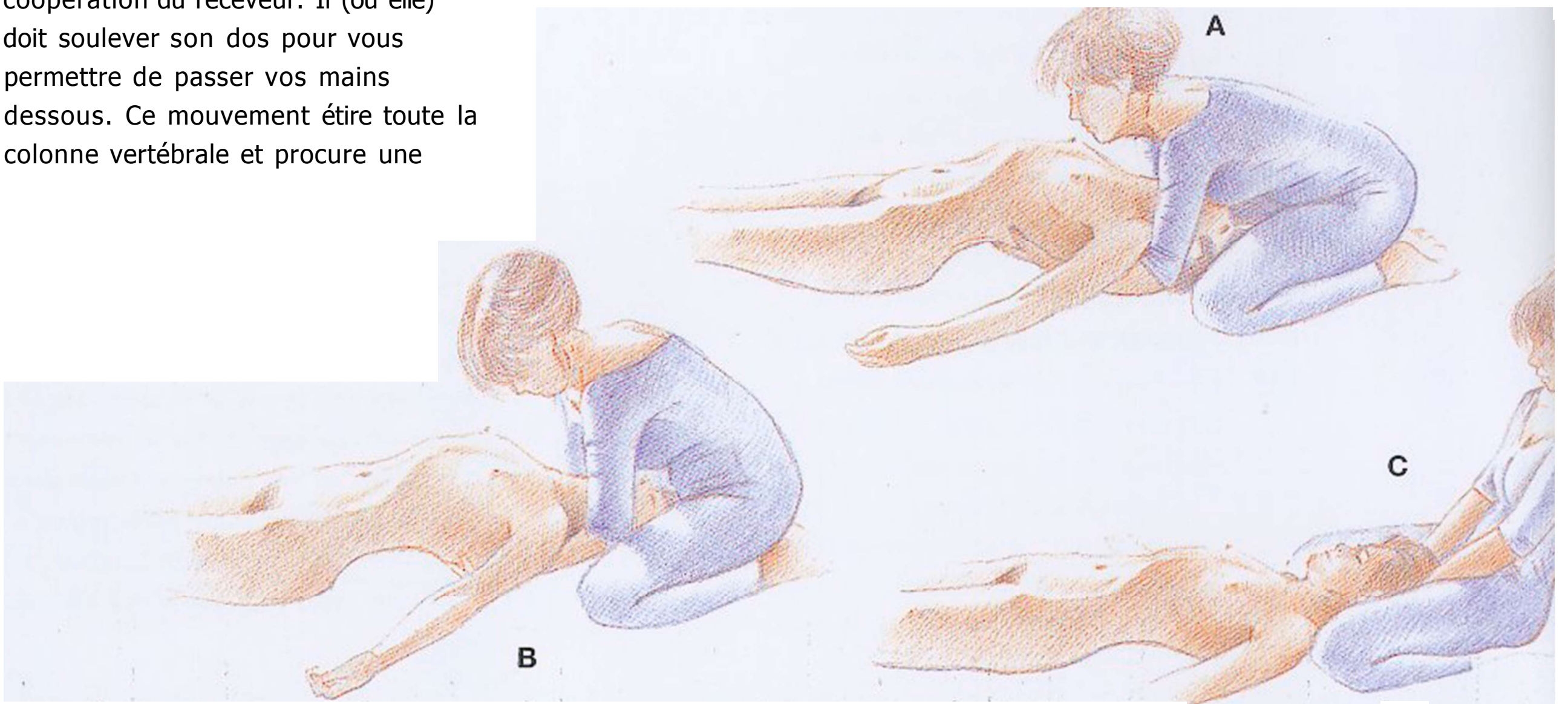
L'étirement vertébral

C'est la seule manœuvre de toute la séquence sur la face antérieure des épaules et du cou qui exige la coopération du receveur. Il (ou elle) doit soulever son dos pour vous permettre de passer vos mains dessous. Ce mouvement étire toute la colonne vertébrale et procure une

8 L'étirement vertébral (ci-dessous)

Demandez à votre partenaire de courber un peu son dos pour vous permettre de glisser vos mains aussi loin que possible, les paumes tendues, le long de la colonne vertébrale, comme l'indique la figure (A). Demandez-lui ensuite de se laisser aller sur vos bras.

Quand vous le sentirez bien détendu, commencez de basculer le corps en arrière, en laissant remonter vos mains le long de la colonne vertébrale, les doigts légèrement incurvés comme l'indique la figure (B). Progressez très lentement vers la nuque, puis l'arrière du crâne (C), et enfin en étirant les cheveux.



Le visage

Le visage est la partie que nous remarquons généralement d'emblée chez les autres. Découvert, exposé, il révèle l'histoire de son possesseur, que ce soit clairement ou secrètement. Son expression est littéralement sculptée par la myriade de muscles minuscules qui nous offrent la latitude de faire des grimaces. Le stress et la tension s'impriment sur lo front, autour dos yeux et des mâchoires, alors que la joie et la sérénité se traduisent par une expression ouverte et détendue. Et si nous portons en permanence un masque de calme souriant, ou de surprise moqueuse avec los sourcils constamment haussés, ces expressions figées sur nos visages trahissent notre attitude et notre personnalité. En nous permettant d'abandonner certains de nos masques, un bon massage facial peut nous donner un sentiment de détente profonde, d'harmonie avec notre corps tout entier, et le confort de jouir simplement d' « être », sans avoir à « paraître » ce que nous ne sommes pas.

Si vous n'avez pas le temps de pratiquer un massage complet, vous pouvez éventuellement vous limiter au visage car, comme les pieds, le visage est le miroir de toutes les autres parties du corps (voir p. 177).

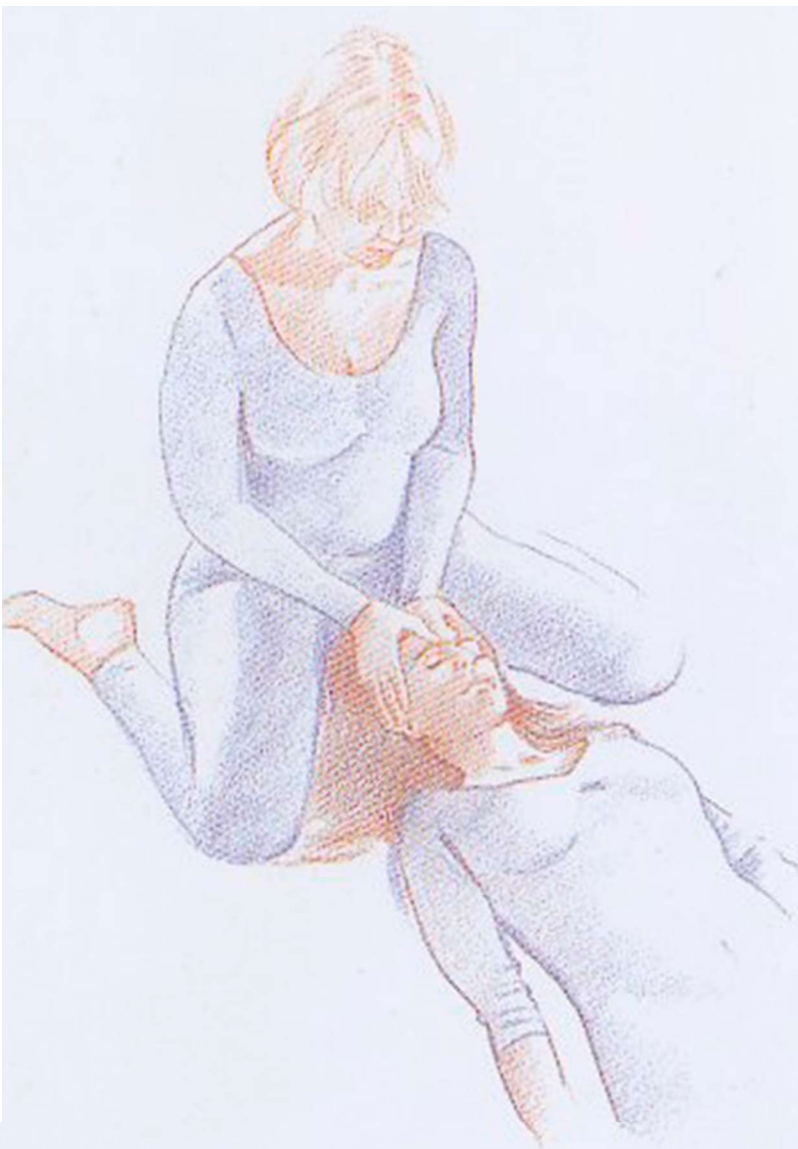
Le visage

Vous pouvez vous abstenir d'enduire vos mains d'huile pour masser le visage, celle qui reste sur vos doigts pourra suffire à cette région relativement petite. Avant votre premier massage facial sur autrui, exercez-vous sur votre propre visage afin de voir ce que cela donne. Le visage est osseux et moins fragile qu'il ne le semble, et vous aurez peut-être la surprise de découvrir que vous pouvez appliquer une pression très appuyée sans causer de gêne. Les seuils de tolérance varient cependant, aussi informez-vous de la manière dont votre partenaire reçoit votre pression. Avant de commencer, demandez-lui s'il (ou si elle) porte des lentilles de contact ; si oui, ne massez pas les paupières. Ayez des mouvements lents et précis, et concentrez-vous bien sur vos doigts.

Du fait que beaucoup de manœuvres du visage correspondent à des gestes très courts, il faut éviter tout raidissement dans les épaules. Même pour les manœuvres les plus limitées, le basculement des hanches en avant et en arrière sera bénéfique.

La position pour le massage du visage

Restez assis, on debout, à la tête de votre partenaire pour toute cette séquence de manœuvres. Maintenez une pression régulière en travaillant depuis le front jusqu'au menton.



1 Le front

Placez vos pouces au milieu du front, juste au-dessus des sourcils, le reste de vos mains reposant sur les cotés de la tête. heurtez-les lentement l'un de l'autre,

en massant une bande transversale du front jusqu'à la mèche des cheveux. En procédant bande par bande, travaillez sur toute la surface.

60 LE MASSAGE

Les yeux, le nez et les joues

Après le front, massez les sourcils, les paupières, et continuez du nez jusqu'au menton. Douze paires de nerfs crâniens relient directement le cerveau au visage et aux cinq sens. En général, le travail autour des yeux, sur les sourcils, et sur les tempes contribue largement à dissiper le stress, à soulager les migraines, et à dégager les sinus.

3 Les yeux

Passez délicatement vos pouces sur les paupières, depuis les coins internes des yeux jusqu'aux coins externes et aux côtés de la tête. Répétez ce mouvement



2 Les sourcils

En partant des bords internes des sourcils, massez fermement avec vos pouces vers les côtés jusqu'au cuir chevelu, en lissant tout le tracé des sourcils. Répétez ce mouvement.



4 Le nez

Massez le nez depuis la racine vers l'extrémité avec vos deux pouces en alternance. Puis pressez doucement le bout du nez entre le pouce et l'index.

5 Les joues

En partant juste sous les coins internes des yeux, passez vos pouces sur les pommettes en direction du cuir chevelu au-dessus des oreilles. Répétez ce mouvement en couvrant des bandes transversales jusqu'au bas du visage comme l'indique la figure ci-contre : sous les pommettes, sur la lèvre supérieure et sous la lèvre inférieure. A proximité du nez, veillez à ne pas obstruer le passage de l'air.

Le menton et les mâchoires

Le massage de la partie inférieure du visage consiste à pétrir le menton, travailler le long de la mâchoire, puis décrire des cercles sur les muscles de la mastication ou masséters. Si vous avez du mal à les localiser, placez vos doigts sur les joues de votre partenaire et demandez-lui de serrer les dents. Vous sentirez alors les muscles se gonfler et durcir. Sur la carte du visage (p. 177), les mâchoires sont associées au bassin, et la tension des unes dénote généralement la tension de l'autre. Si votre partenaire a beaucoup de tension dans les hanches, demandez-lui de desserrer les mâchoires avant de lui masser le bassin, cela vous facilitera la tâche.

6 Le menton

Prenez le bord du menton entre vos pouces et vos index et pressez-le sur toute sa longueur en un mouvement de palpé-roulé.



7 L'os maxillaire

Prenez le bord de l'os maxillaire du menton, puis écartez lentement vos mains vers l'extérieur en pressant le long du maxillaire jusqu'au lobe de l'oreille.



8 Les muscles de la mastication

Localisez ces muscles de chaque côté du visage. Puis décrivez lentement des cercles au-dessus d'eux avec la pulpe de vos doigts.

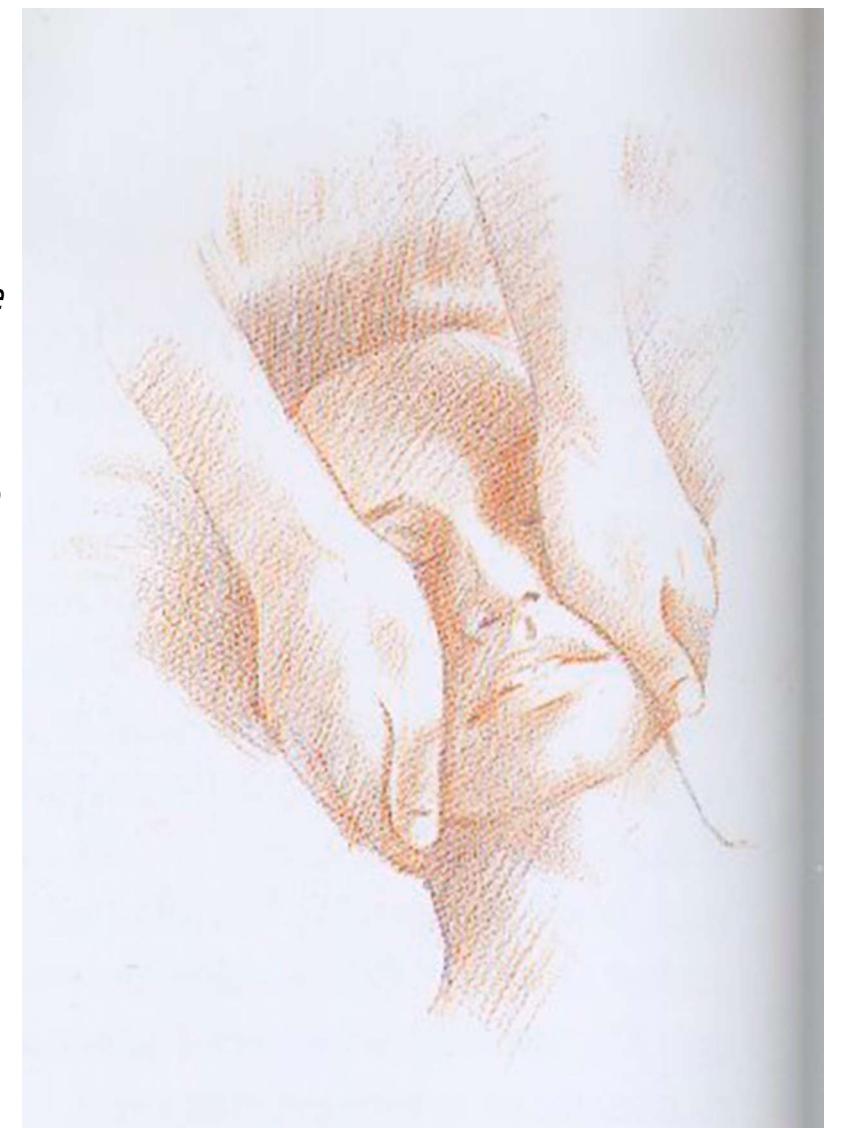
62 LE MASSAGE

Les joues et les oreilles

Ce mouvement en deux parties commence par une large pression glissée sur les joues, et se termine par un étirement et une pression appuyée des oreilles. À l'origine de notre histoire, nous étions capables de remuer nos oreilles, et certaines personnes ont conservé la faculté de les agiter en un mouvement de va-et-vient. Cela explique peut-être pourquoi le massage des oreilles nous est si agréable : c'est un lointain écho d'une faculté perdue depuis longtemps.

9 Le mouvement de la joue à l'oreille

A Posez les talons de vos mains de chaque côté du nez en dirigeant vos doigts vers les oreilles. Écartez lentement vos mains, en un mouvement de pression glissée moyenne sur les joues en direction des oreilles.

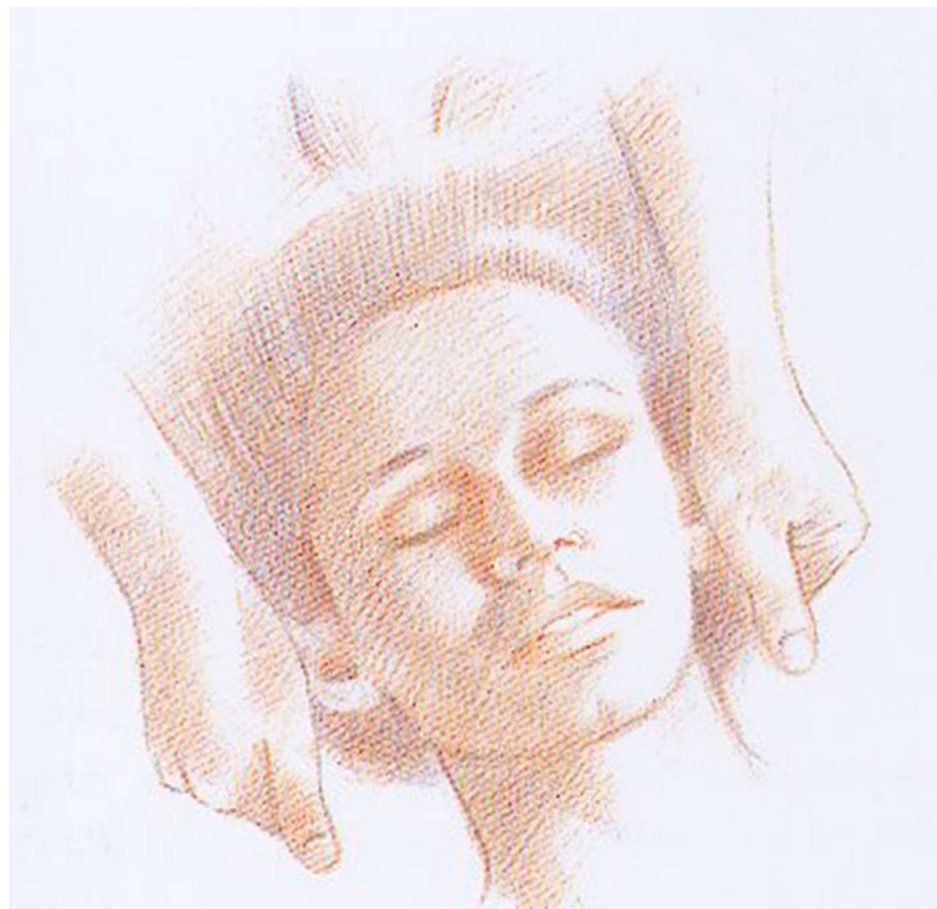


B Tenez les oreilles entre vos doigts et les talons de vos mains, et décollez-les délicatement de la tête. Terminez en les pressant tout autour entre vos pouces et vos doigts.

La liaison visage-crâne

Il s'agit d'une longue manœuvre en trois parties, qui relie le visage au cou et au crâne. Pour un effet optimal, elle doit être fluide et régulière, et s'achever sur un léger étirement de la nuque. Répétez ce mouvement plusieurs fois

avant de finir en posant, par exemple, une main sur le front et l'autre à la partie supérieure de la poitrine pour relier la tête au corps. Laissez-les ainsi un moment avant de rompre le contact en douceur.



10 La liaison visage-crâne

A Posez vos mains incurvées sur les yeux de votre partenaire avec vos pouces de part et d'autre de son nez. Restez ainsi un moment, en laissant ses yeux reposer dans la pénombre de vos mains.

B Descendez vos mains, doigts en avant, en une pression glissée légère sur les joues, puis sous les oreilles jusqu'à l'arrière du cou.

C Sans vous arrêter, remontez vos mains long du cou en les incurvant sous l'arrière la tête, et ramenez-les lentement vers vous par le sommet du crâne, puis par les cheveux.

Les membres supérieurs

En évoluant de la marche à quatre pattes à la station verticale, nous avons libéré nos membres supérieurs pour une variété d'usages, par exemple chercher des aliments et des combustibles, et écarter les dangers. Nos ventres se sont révélés vulnérables, et nos relations avec autrui ont acquis une sensibilité nouvelle. Les bras et les mains sont intimement liés à la communication avec nos proches comme avec le monde en général, et aux actes de donner et de prendre. Nos membres supérieurs sont des instruments d'action et d'expression par lesquels s'extériorisent nos émotions et nos sentiments, si nous n'avons aucune tension chronique dans la région des épaules et de la gorge (voir p. 175). Grâce à nos bras et à nos mains, nous pouvons exprimer nos émotions les plus puissantes : montrer notre amour en étreignant, en donnant, en protégeant ou en caressant, et notre haine ou notre colère en menaçant ou en frappant de la main ou du poing. Un massage des membres supérieurs constitue donc une expérience merveilleusement libératrice et relaxante surtout pour ceux et celles qui ont tendance à réprimer leurs émotions.

La manœuvre étendue

A *Passez vos mains enduites d'huile sur le poignet de votre partenaire, les doigts pointés vers son épaule. Montez le long du bras, en une pression glissée suivant ses contours, comme l'indique la figure ci-dessous.*



L'huilage

Pour masser les bras et les mains, placez-vous à côté de votre partenaire, à la hauteur de ses hanches et face à sa tête. Huilez et réchauffez un de ses bras par la manœuvre étendue. Commencez toujours par des mouvements lents : cela aidera le receveur à prendre graduellement conscience de chaque nouvelle région abordée, et à redécouvrir son corps en toute quiétude. Pour plus de clarté, la manœuvre étendue est décomposée à droite en deux parties, bien qu'elle s'exécute en un seul temps. Comme variante, vous pouvez aussi huiler les bras avec la manœuvre mains arquées, exposée page 46.



B *Avant d'atteindre le sommet de l'épaule, laissez votre main de tête, ou main « externe » contourner l'articulation de l'épaule tandis que l'autre se dirige vers l'aisselle, comme l'indique la figure de gauche. En couvrant un maximum de surface, ramenez ensuite vos deux mains jusqu'au poignet. Prenez alors la main de votre partenaire entre vos deux paumes en une pression glissée, jusqu'au bout de ses doigts. Répétez la manœuvre.*

Le drainage du bras

Cette séquence a pour but de faciliter la circulation de la lymphe dans le bras et la circulation de retour du sang. Les veines sont plus proches de la surface de la peau que les artères qui amènent le sang depuis le cœur. Elles réagissent donc plus facilement à la pression de vos mains. Commencez par drainer l'avant bras, puis passez au bras. Lorsqu'en redescendant, vous pressez l'avant-bras, vous pourrez constater que les doigts de votre partenaire s'ouvrent et se ferment. Cela vient de ce que les muscles qui commandent les doigts se trouvent dans l'avant-bras.



1 Le drainage de l'avant-bras

Soulevez légèrement l'avant-bras de votre partenaire et tenez sa main dans une des vôtres. Prenez son poignet entre les doigts et le pouce de votre main libre en posant votre pouce sur la face interne du poignet. Pressez ensuite le bras entre le poignet et le coude. Répétez cette manœuvre.

2 Le drainage du bras

Soulevez le bras du receveur et laissez son avant-bras se replier devant lui de sorte que sa main se pose de l'autre côté de son cou, et que le bras soit dressé à la verticale. Prenez-le près du coude, entre vos deux mains, et étirez les tissus vers l'articulation de l'épaule en les pressant fermement. Répéter cette manœuvre.



L'étirement

Ces exercices passifs sur l'articulation de l'épaule étirent et tonifient les moyens d'union (les ligaments et les tendons qui relient les os de l'articulation) ; ils stimulent la production de liquide synovial (le lubrifiant des articulations) et développent la latitude de mouvement de l'articulation. Comme dans tout « exercice passif ». c'est vous qui travaillez, et non votre partenaire qui doit se laisser aller totalement.



3 La traction de l'épaule

(à gauche)

Agenouillez-vous à la hauteur de l'épaule de votre partenaire, et passez un bras sous l'articulation de son coude (votre bras gauche sous son bras droit, et vice-versa), en collant bien votre coude contre le sien et en prenant appui de votre main sur votre avant-bras. Avec votre main libre, saisissez le poignet du receveur et mobilisez tout votre corps pour soulever son bras en décollant son épaule du sol. Abaissez-la doucement.



4 L'étirement du bras (à droite)

Prenez le poignet de notre partenaire et soulevez son bras au-dessus de sa tête. Puis tirez doucement sur le poignet afin d'étirer le bras. En même temps, descendez votre autre main depuis l'aisselle le long de la cage thoracique pour un étirement complet du bras et de la face latérale du thorax.

L'articulation
de l'épaule et le bras

Après avoir replacé le bras de votre partenaire le long de son corps, vous allez passer à la ceinture scapulaire et descendre ensuite le long du bras. Commencez par un mouvement de pression depuis la partie médiane du thorax jusqu'à l'articulation de l'épaule et continuez par le pétrissage du bras jusqu'au poignet. L'épaule est une articulation à emboîtement réciproque, avec une vaste gamme de mouvements qui permet au bras de tourner en un large cercle. Le coude est une articulation à charnière avec pour unique possibilité un mouvement de flexion-extension. Les os de l'avant-bras peuvent cependant tourner l'un sur l'autre, ce qui nous permet de diriger les paumes de nos mains vers le haut ou vers le bas.

5 La pression de l'articulation de l'épaule

A Placez une main sur la partie médiane du thorax de notre partenaire, sous la clavicule, et l'autre dans le dos, au-dessous de la nuque. Prenant ainsi son corps en sandwich, ramenez lentement vos deux mains vers l'articulation de l'épaule, en pressant avec les talons de vos mains comme l'indique la figure.

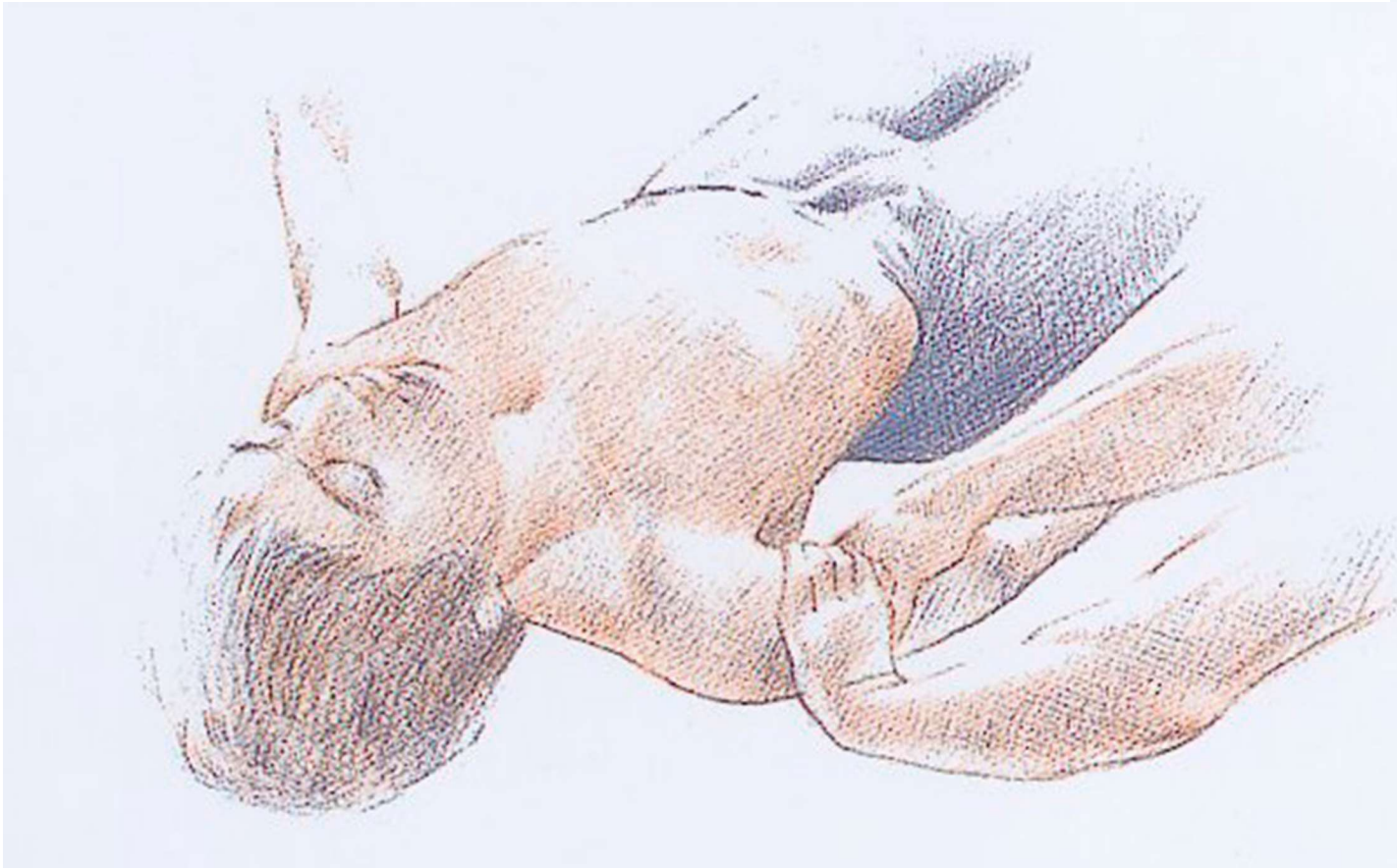


B En arrivant à l'articulation, contournez de vos deux mains le haut du bras et travaillez en profondeur autour de l'articulation. Cherchez les structures internes avec vos doigts. Répétez cette manœuvre.



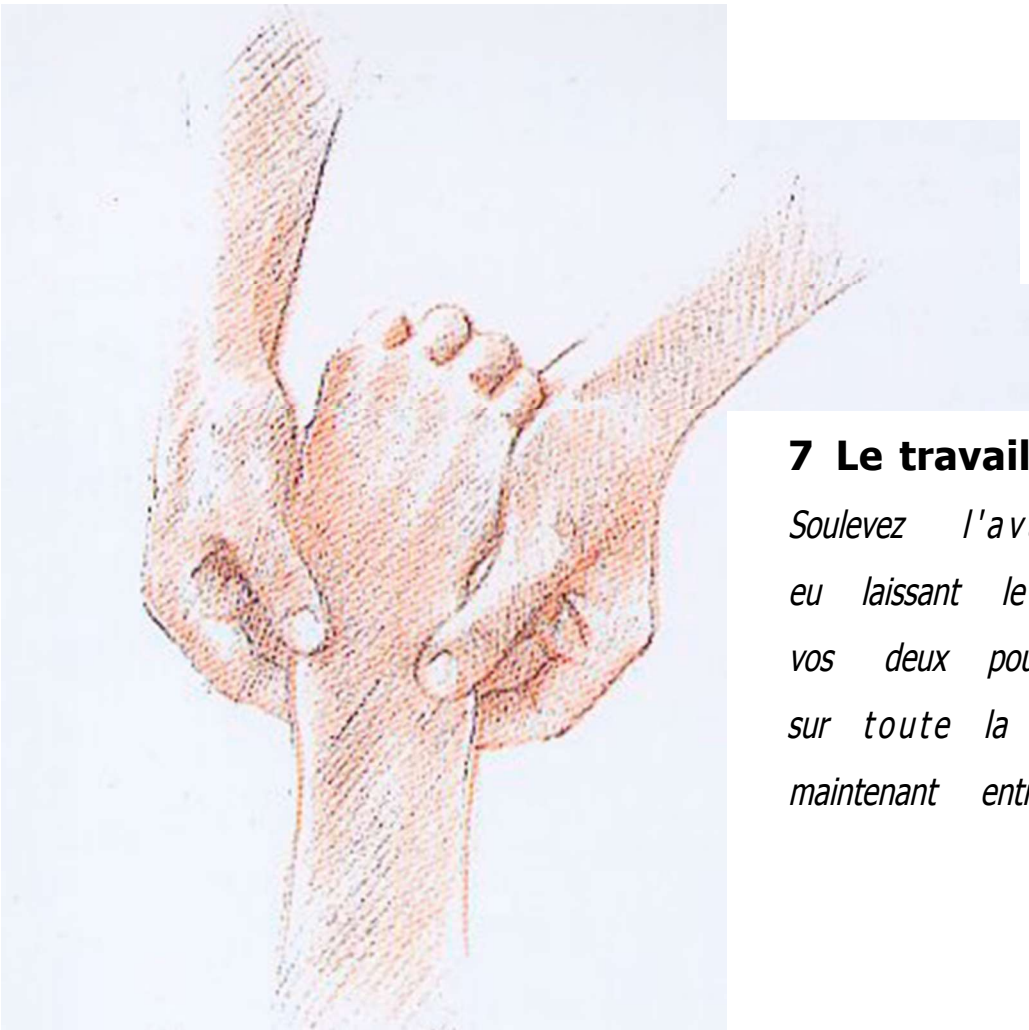
6 Le pétrissage du bras

Descendez le long du bras et de l'avant-bras en un mouvement de pétrissage puis de palpé-roulé. Attachez-vous à explorer du pouce et de la pulpe des doigts l'articulation du coude.



Le poignet et la main

Le massage de la main est particulièrement relaxant, à la fois parce que cette partie de notre corps a l'habitude des contacts, et parce qu'elle présente, de même que le pied, des liaisons réflexes avec tout le reste du corps (voir p. 148). La région du cerveau qui commande les mains est singulièrement étendue, ce qui dénote leur sensibilité et leur importance fonctionnelle unique. En fait, avec leurs pouces opposables, les mains sont un des principaux traits qui nous distinguent des autres animaux. Apportez une attention particulière aux articulations, car ce sont elles qui donnent aux mains leur grande mobilité.



7 Le travail aux abords du poignet

Soulevez l'avant-bras de votre partenaire en laissant le bras posé sur le coude. Avec vos deux pouces, travaillez en petits cercles sur toute la zone du poignet, en le maintenant entre vos pouces et vos doigts.



8 L'ouverture de la paume

Prenez la main de votre partenaire en posant vos doigts sur sa paume et les talons de vos mains sur sa face dorsale. Puis étirez la main en écartant vos doigts tout en pressant avec les talons de vos mains. Répétez ce mouvement.

Note : *Par souci de clarté, l'illustration montre la position vue de dessous.*



9 La manœuvre interdigitale

Tenez le poignet de votre partenaire pour soulever sa main. Avec le pouce et l'index de votre main libre, pressez doucement les espaces interosseux dorsaux de la main depuis le poignet.



10 L'étirement des doigts

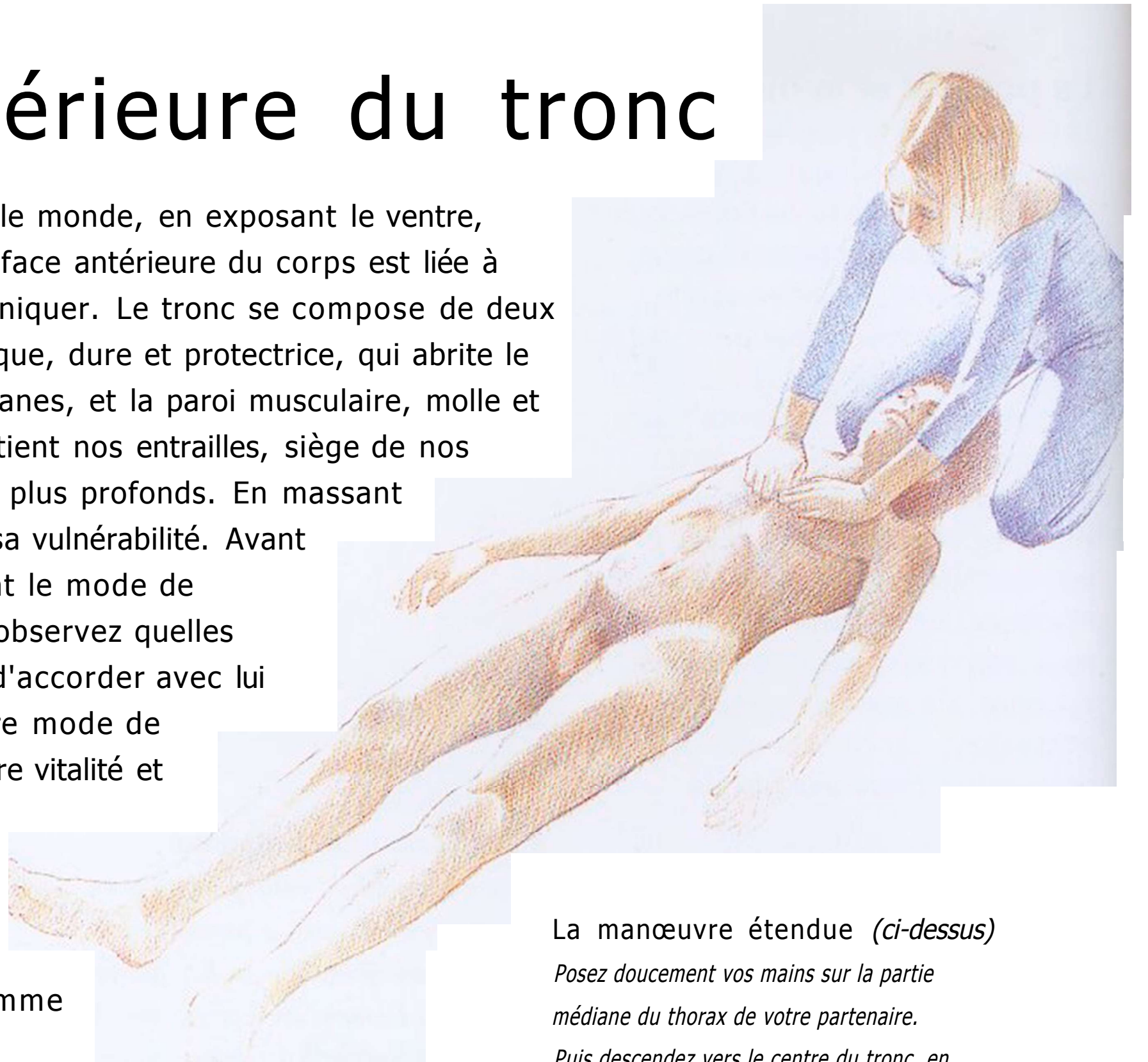
Saisissez tour à tour chacun des doigts de votre partenaire dans votre main afin de l'étirer à partir de la base, en imprimant de petits mouvements de rotation. Placez-vous ensuite de l'autre côté du receveur, et répétez la séquence de manœuvres sur l'autre membre supérieur.

La face antérieure du tronc

C'est par elle que nous affrontons le monde, en exposant le ventre, cette région la plus vulnérable. La face antérieure du corps est liée à notre façon de sentir et de communiquer. Le tronc se compose de deux zones principales : la cage thoracique, dure et protectrice, qui abrite le cœur, les poumons et d'autres organes, et la paroi musculaire, molle et sans protection, du ventre qui contient nos entrailles, siège de nos émotions et de nos sentiments les plus profonds. En massant cette région, ayez conscience de sa vulnérabilité. Avant de commencer, étudiez un moment le mode de respiration de votre partenaire, et observez quelles zones met en jeu son souffle afin d'accorder avec lui certains de vos mouvements. Notre mode de respiration est intimement lié à notre vitalité et à notre santé émotionnelle. Si votre partenaire est en confiance, le massage de cette région sera une expérience très gratifiante pour lui (ou elle) comme pour vous, car il établit un contact profond entre vous deux.

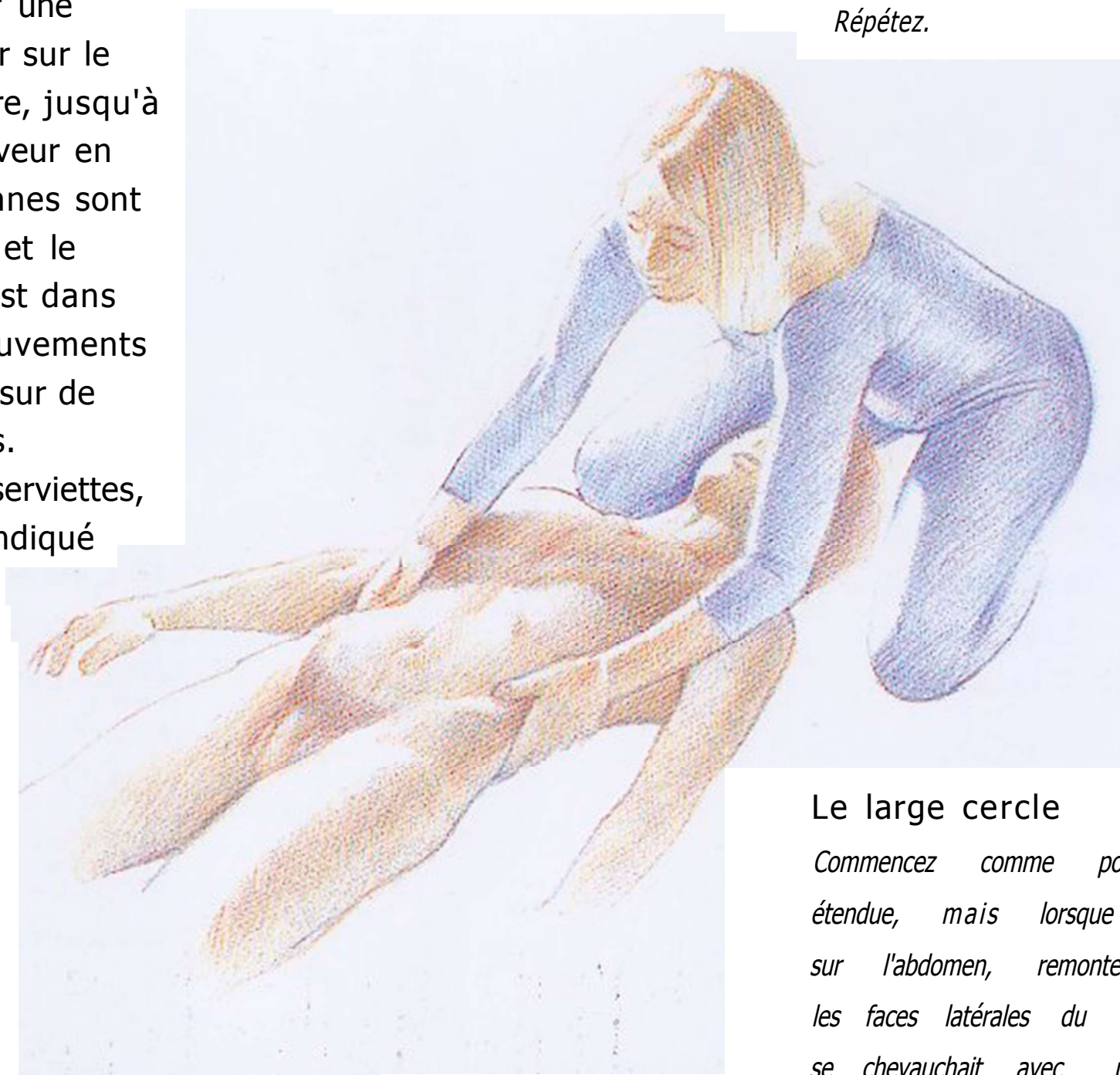
L'huilage

Placez-vous à la tête de votre partenaire. Commencez par une manœuvre d'effleurage léger sur le plexus solaire et sur le ventre, jusqu'à ce que vous sentiez le receveur en confiance. Certaines personnes sont chatouilleuses sur les côtes et le ventre. Si votre partenaire est dans ce cas, évitez les petits mouvements étroits, et concentrez vous sur de grands mouvements fermes. Note : Si vous utilisez des serviettes, dénudez le torse, comme indiqué p. 39.



La manœuvre étendue (ci-dessus)

Posez doucement vos mains sur la partie médiane du thorax de votre partenaire. Puis descendez vers le centre du tronc, en une pression glissée qui épouse les contours du corps. Prenez soin d'éviter les seins, juste sous le nombril, séparez vos mains, puis, eu basculant vers l'arrière, et ramenez-les en suivant les faces latérales du tronc jusqu'à votre point de départ. Répétez.



Le large cercle

Commencez comme pour la manœuvre étendue, mais lorsque vous séparez vos mains sur l'abdomen, remontez-les eu décrivant sur les faces latérales du tronc de larges cercles qui se chevauchait avec une pression glissée.

70 LE MASSAGE

La cage thoracique et la poitrine

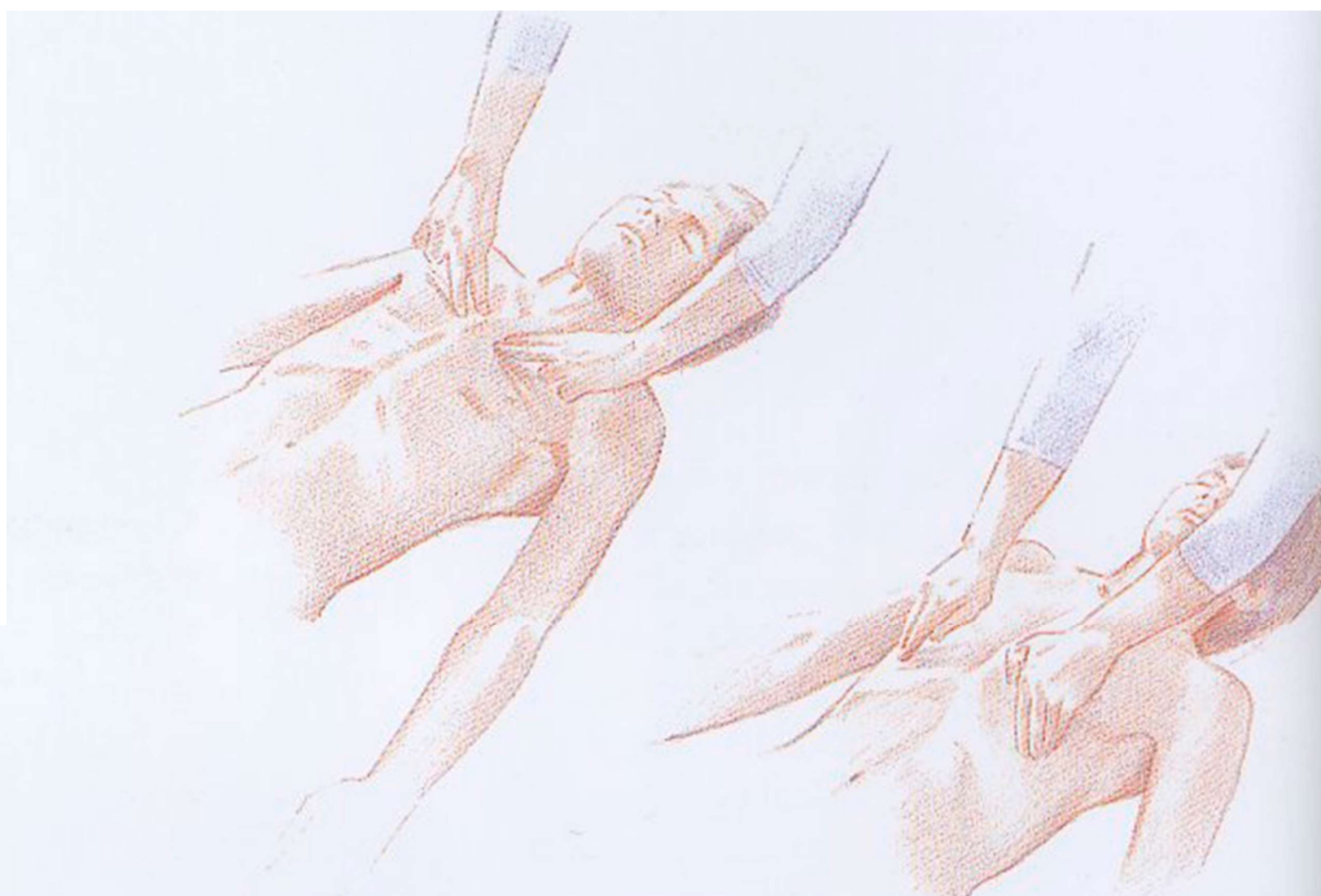
Tout en protégeant les organes vitaux de la partie supérieure de la poitrine, la cage thoracique joue un grand rôle dans le processus de respiration. Nous avons tendance à croire la cage thoracique fixe et statique. En réalité, quand nous inspirons correctement, nos côtes se soulèvent, poussant le sternum en avant et ouvrant ainsi la cavité de la poitrine pour permettre l'entrée de l'air dans nos poumons. Les muscles en jeu dans la respiration sont le diaphragme qui traverse horizontalement le corps juste sous la cage thoracique, et ceux qui relient les côtes. Pour respirer correctement, notre diaphragme doit être relaxé, et notre cage thoracique doit être souple. Le massage de cette zone détend les muscles et augmente la mobilité des côtes. Il aide ainsi à respirer plus profondément.



1 Le travail intercostal

Placez-vous à la tête de votre partenaire, et posez vos index et vos majeurs sur le sternum, dans les premiers espaces intercostaux. Ecartez vos doigts vers les faces latérales du corps avec une pression appuyée. Répétez ce mouvement en passant aux espaces intercostaux inférieurs, le long de la cage thoracique. Quand vous arrivez au bas du sternum, vous constaterez que les côtes ne sont plus reliées à lui, et vous

devrez incliner vos mains de part et d'autre pour masser les espaces intercostaux restants. Evitez de travailler les espaces immédiatement sous les seins. Quand vous serez à leur hauteur, n'appliquez votre pression que sur une petite longueur des espaces intercostaux avant de descendre aux suivants, sans presser leurs tissus. Une fois passés les seins, reprenez le mouvement sur tout l'espace intercostal.



2 Le travail des faces latérales du torse

En vous inclinant sur votre partenaire, utilisez vos deux mains en alternance pour saisir les tissus latéraux et les mobiliser en les ramenant vers le haut depuis la taille jusqu'à l'aisselle. Contournez ses seins.



3 Le pétrissage des pectoraux

Toujours sur la même face latérale du corps, pétrissez à fond le muscle pectoral (celui qui forme l'aisselle et soutient la poitrine). Puis passez en une pression glissée à l'autre face latérale du corps et répétez ces mouvements d'étirement et de pétrissage.

Répétez 2 et 3 de l'autre côté.

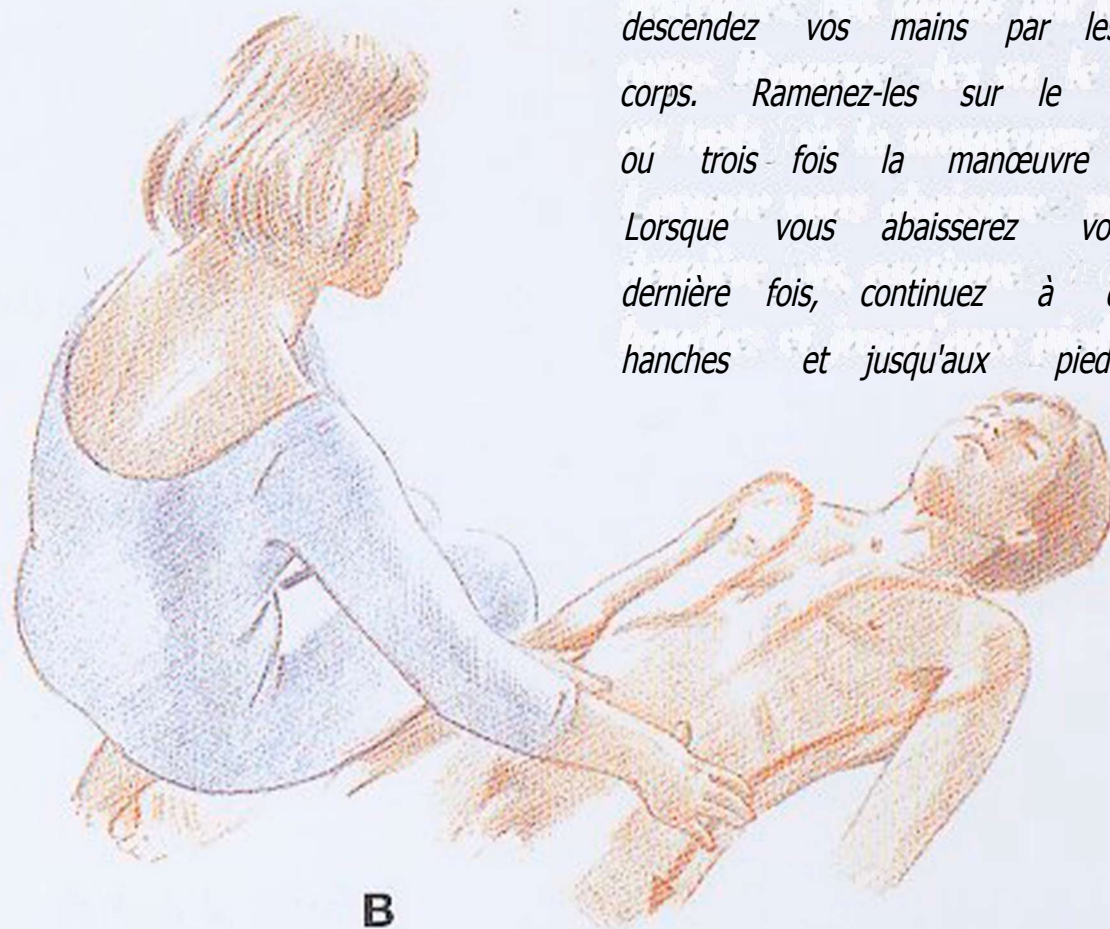
L'abdomen

Pour masser l'abdomen, placez-vous à côté de votre partenaire, à la hauteur de son ventre. Comme l'abdomen est extrêmement sensible, posez délicatement vos mains et marquez une pause avant de commencer à les déplacer en décrivant un large cercle dans le sens des aiguilles d'une montre. Il est important de prendre cette direction qui correspond au trajet du gros intestin. Après cette rotation de vos mains, augmentez progressivement votre pression en passant à de petits cercles. Terminez votre massage de la face antérieure du tronc en travaillant en harmonie avec la respiration de votre partenaire. Tandis qu'il respire lentement et profondément, effectuez un long mouvement circulaire depuis le ventre jusqu'à la poitrine quand il inspire, et redescendez par les faces latérales du tronc quand il expire. C'est à vous d'accorder vos mouvements au rythme de votre partenaire et non l'inverse.



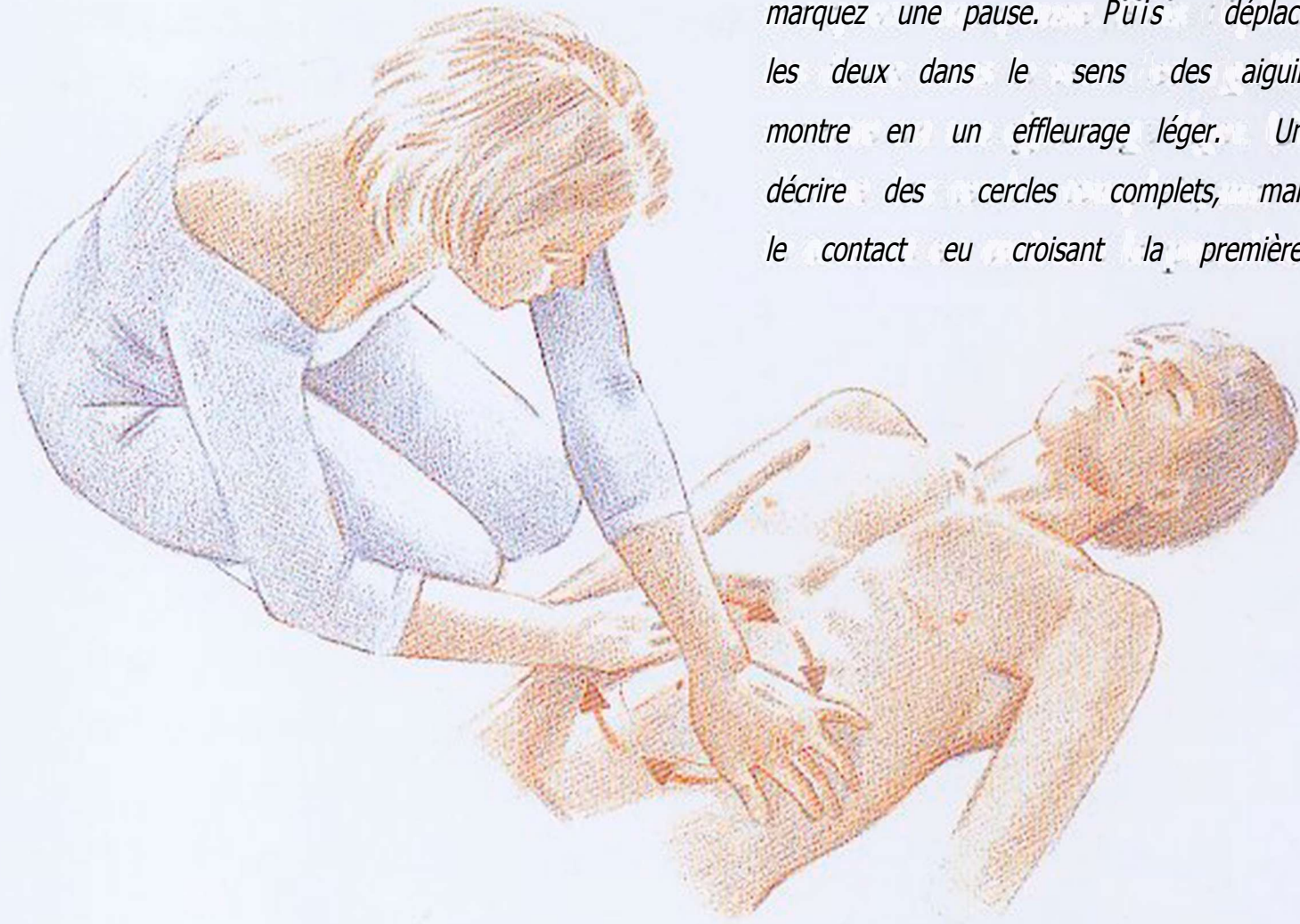
6 La manœuvre étendue accordée à la respiration

A Demandez à votre partenaire de respirer lentement et profondément. Faites face à sa tête et posez vos mains sur son ventre, les doigts pointés vers le haut de son corps. Quand votre partenaire inspire et que sa poitrine se soulève, remontez vos mains en une pression glissée, en restant le long de la partie médiane de son thorax.



4 Le large cercle sur le ventre

Posez délicatement vos mains sur le ventre et marquez une pause. Puis déplacez-les toutes les deux dans le sens des aiguilles d'une montre en un effleurage léger. Une main peut décrire des cercles complets, mais l'autre rompra le contact en croisant la première.



5 Les petits cercles autour du ventre

En allant toujours dans le sens des aiguilles d'une montre, passez à des cercles plus petits, tandis que nous parcourrez en spirale toute la surface du ventre.



B Quand votre partenaire expire et que sa poitrine s'abaisse, contournez ses épaules et descendez vos mains par les faces latérales de son corps. Ramenez-les sur le ventre et répétez deux ou trois fois la manœuvre depuis le début. Lorsque vous abaisserez vos mains pour la dernière fois, continuez à descendre sur les hanches et jusqu'aux pieds.

La face antérieure des membres inférieurs

Dans la société occidentale d'aujourd'hui, beaucoup d'entre nous ont perdu le contact avec leur corps, avec la terre sous leurs pieds. Nous passons trop de temps, et dépensons trop d'énergie, à un mètre cinquante du sol, à vivre dans nos têtes, le massage complet du corps s'achève sur les pieds, de façon à fixer la conscience du receveur sur ses orteils, pour qu'il (ou elle) se sente en contact avec le sol à la fin de la séance. La séquence à suivre est semblable à celle du massage de la face postérieure de ces membres. Mais le terrain diffère un peu avec les masses musculaires de la cuisse et les zones osseuses du genou et de l'avant de la jambe. Les individus qui prennent instinctivement un de leurs genoux dans leurs mains témoignent par là d'un sentiment d'insécurité, et trahissent l'effort qu'ils font pour maintenir leur emprise sur le réel et conserver leur place. Le massage contribue à libérer l'énergie bloquée dans les jambes, permettant à la personne d'évoluer plus librement dans la vie.

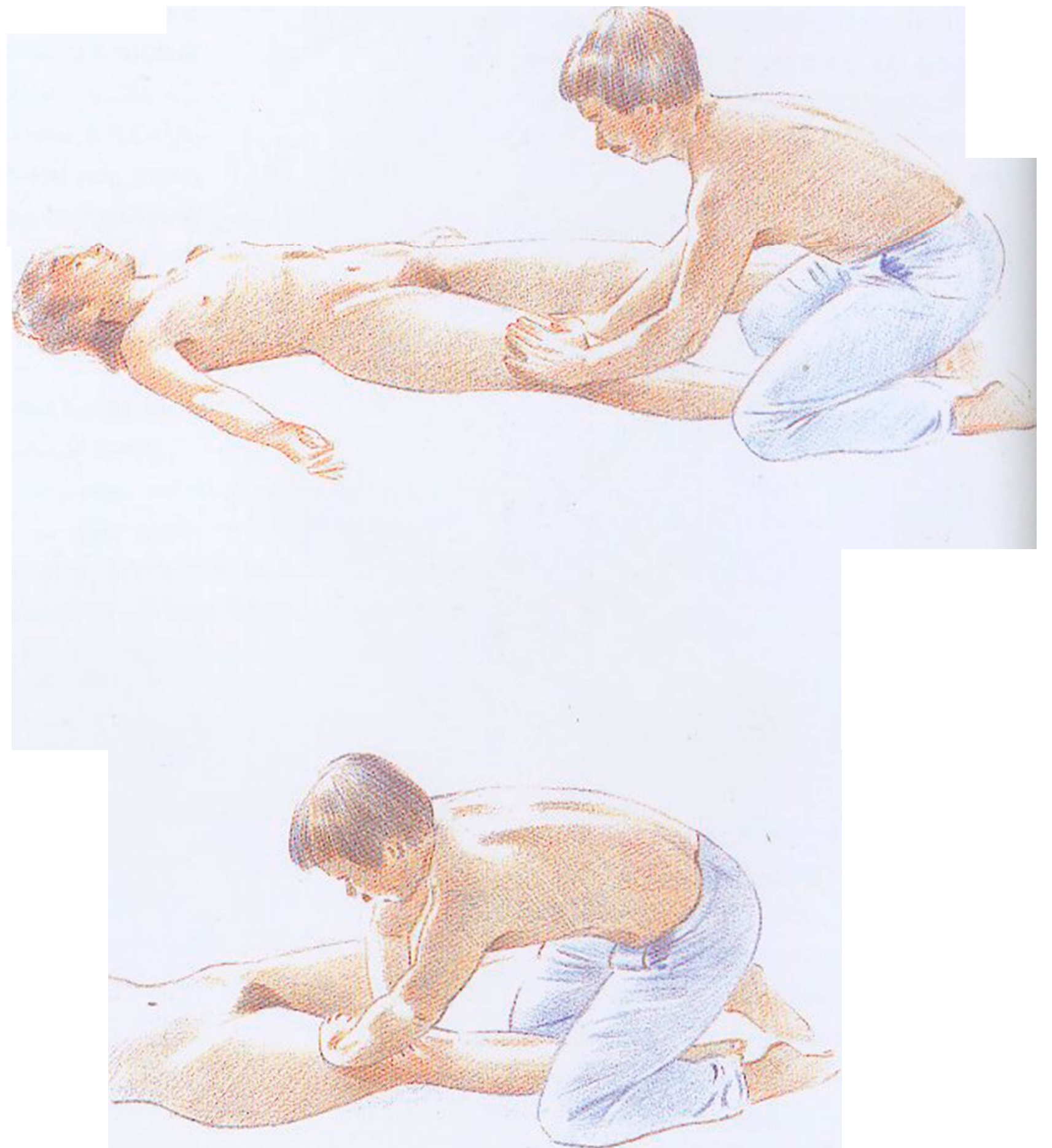
La manœuvre étendue

Posez vos mains sur la cheville, les doigts pointés vers la cuisse, puis remontez lentement en une pression glissée, en basculant le corps vers l'arrière. En attirant en haut, tournez votre main qui masse la face interne du membre vers l'intérieur de la cuisse pendant que l'autre contourne l'articulation de la hanche. Puis, en basculant le corps en arrière, redescendez ensuite en une pression légère par les faces latérales du membre jusqu'au pied. Répétez la manœuvre.

L'huilage

Descendez le long du corps du receveur et placez-vous entre ses pieds. Après avoir enduit vos mains d'huile, commencez par huiler les deux membres ensemble. Posez vos mains sur les chevilles de votre partenaire et remontez en une pression glissée le long de ses jambes et de ses cuisses, puis contournez les articulations des hanches, et redescendez jusqu'aux pieds. Répétez cette manœuvre plusieurs fois avant de choisir un membre et de vous placer à califourchon sur le pied. Utilisez alors vos deux mains pour étaler l'huile et réchauffer le membre, soit avec vos doigts pointés vers le haut de la cuisse (ci-dessus), soit avec vos mains arquées latéralement (ci-contre). Veillez à respecter la pudeur de votre partenaire quand vous travaillez sur la face interne de la cuisse.

Note : Si vous utilisez des serviettes, dénudez et huilez une jambe à la fois (voir p. 39).



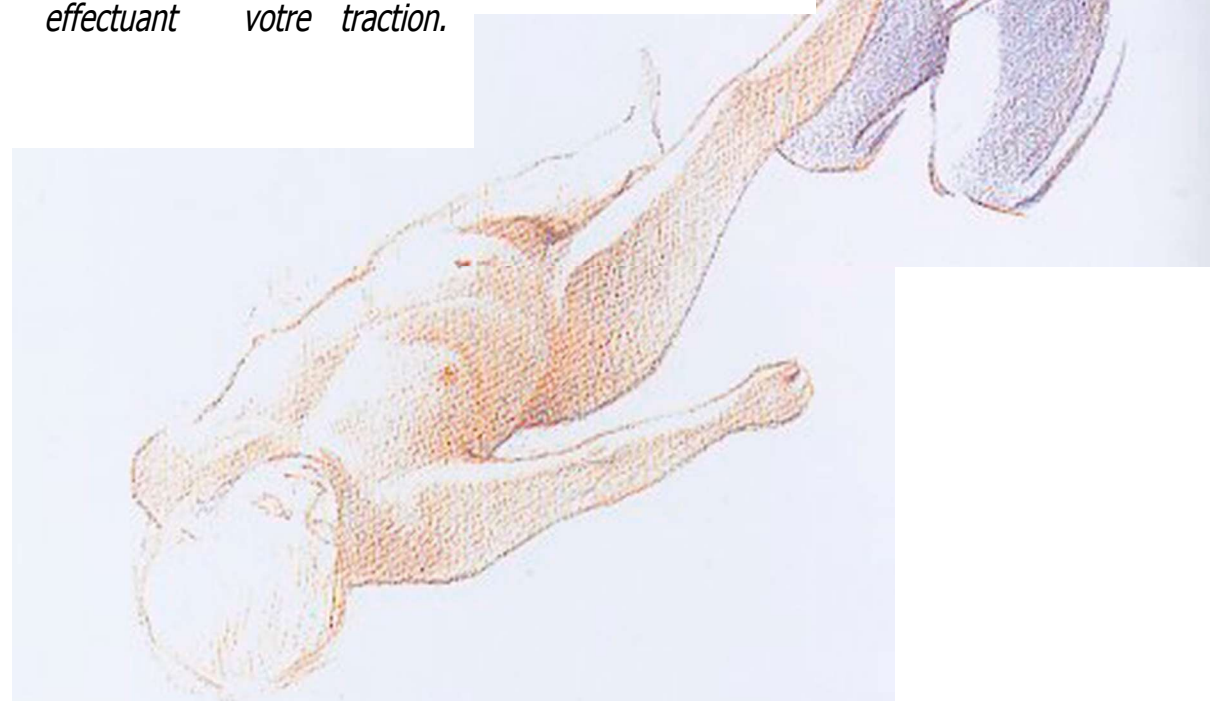
La traction du membre inférieur

Quand on reçoit un massage, on trouve étonnamment bon d'avoir ses membres exercés passivement, sans avoir à fournir le moindre effort, comme lorsqu'on est mis par autrui dans une posture de yoga. En étirant le membre inférieur, vous faites travailler trois articulations : celle de la hanche qui est à emboîtement réciproque, et les deux articulations à charnière du genou et de la cheville. Vous trouverez plus efficace et moins fatigant d'effectuer la traction des membres de votre partenaire avec tout votre corps, et pas seulement vos bras. Et veillez à ce que votre prise de son pied ne lui cause pas de gêne.



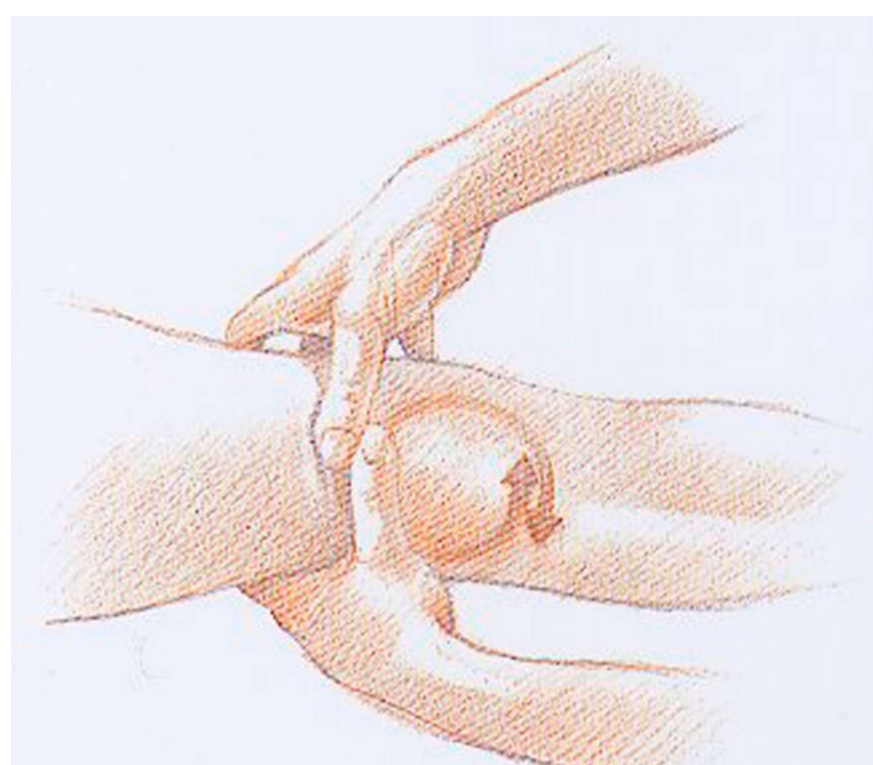
1 La traction du membre inférieur

Saisissez d'une main la cheville de votre partenaire et posez l'autre main sur la face dorsale de son pied. Penchez-vous en arrière jusqu'à ce que vos bras soient tendus comme des cordes. Soulevez le pied d'une dizaine de centimètres. Penchez-vous alors en arrière de votre bassin, et secouez légèrement la jambe en effectuant votre traction.



2 Le drainage de la jambe (à gauche)

Formez un « V » avec vos pouces et vos doigts afin d'appliquer une pression appuyée le long des muscles de part et d'autre du tibia. Déplacez vos mains en alternance rythmique, l'une suivant l'autre, depuis la cheville jusqu'au genou.



Les manœuvres ascendantes de la face antérieure du membre inférieur

Il s'agit essentiellement de mouvements de drainage destinés à faciliter la circulation, qui alternent avec un travail plus localisé autour de la rotule. Au-dessous du genou, veillez à pétrir les muscles de chaque côté du tibia. Une pression directe sur cet os peut être douloureuse pour le receveur. Sur la cuisse, procédez à de larges mouvements ascendants à pression appuyée, pour faciliter la circulation veineuse et la circulation lymphatique. Si votre partenaire a de grandes jambes, vous serez peut-être dans l'impossibilité d'atteindre sa cuisse si vous ne vous déplacez pas sur le côté.

3 La manœuvre circulaire autour de la rotule (à gauche)

Placez vos pouces l'un contre l'autre juste au-dessus de la rotule en appuyant vos doigts de chaque côté du genou. Écartez vos pouces l'un de l'autre pour décrire un cercle autour de l'os comme l'indique la figure. Vos pouces se croiseront au-dessus de la rotule. Effectuez plusieurs cercles.

4 Le drainage de la cuisse

(à droite)

Appliquez une pression ascendante de vos deux mains en alternance, depuis le genou jusqu'en haut de la cuisse, en écartant progressivement vos deux pouces à mesure que vous remontez le long de la cuisse.



L'articulation de la hanche
et la manœuvre descendante

L'articulation de la hanche est une grande articulation à emboîtement réciproque avec une vaste gamme de mouvements, enfouie sous une masse musculaire importante ; vous aurez peut-être du mal à la trouver au début. Appuyez latéralement sous le bassin pour localiser le grand trochanter (voir p. 183). En travaillant plus profondément autour de cet os, vous atteindrez les moyens d'union de l'articulation de la hanche. Après avoir pétri tout le tour de l'articulation, descendez le long du membre inférieur avec de larges mouvements glissés sur la cuisse, des mouvements plus courts et appuyés de vos doigts autour de la rotule, pour finir en pétrissant les muscles de la jambe jusqu'à la cheville. Quand on travaille sur une table de massage, il est facile de se déplacer sans heurt ; mais en travaillant sur le sol, vous serez amené à rompre le contact en douceur pour changer de position.

La face dorsale du pied

Pour terminer votre séance, portez en dernier lieu votre attention sur les pieds. Placez-vous face à celui que vous allez masser. Comme vous avez déjà travaillé à fond les deux pieds pendant que le receveur était étendu sur le ventre, ces mouvements ont simplement pour but d'établir le contact de votre partenaire avec le sol en attirant son énergie vers le bas. Après une mobilisation et un étirement du pied, prenez-le dans vos deux mains pour une pression glissée très souple jusqu'au bout des orteils. Placez-vous de l'autre côté du receveur pour masser l'autre pied.



5 Le travail autour
de l'articulation de la hanche

Placez-vous face à la hanche de votre partenaire et posez les pouces sur le côté de la fesse, à 5-10 cm sous le bord du bassin. Pétrissez alors le tour de l'articulation en poussant de vos deux pouces en alternance.

Utilisez l'autre partie de vos mains pour prendre appui.



6 La manœuvre de descente

Saisissez et pétrissez les tissus en descendant la cuisse, puis procédez à des mouvements de palpé-roulé. Travaillez autour du genou avec vos doigts, puis continuez à descendre la jambe, du tibia l'articulation de la cheville, en pétrissant muscles de chaque côté du tibia.



7 La mobilisation du pied

Maintenez le pied avec vos doigts sous sa plante et vos pouces accolés sur sa face dorsale. Massez fermement le pied en écartant vos pouces l'un de l'autre pour arquer le pied en l'assouplissant.



8 La manœuvre finale

Prenez le pied en sandwich entre vos deux mains, vos doigts pointés vers la jambe. Ramenez lentement vos mains vers vous en une pression glissée jusqu'aux orteils. Répétez sur l'autre jambe.

La liaison

À présent que vous avez massé tour à tour chacune des régions du corps, vous devez passer à la liaison de ces diverses parties, et donner à votre partenaire un sentiment de plénitude. Il y a deux façons d'opérer : par des manœuvres étendues sur la totalité du corps, d'une extrémité à l'autre ; ou par la simple pose de vos deux mains sur des régions différentes durant quelques instants. Vous pouvez aussi utiliser ces mouvements de liaison comme pont entre le travail d'une région et celui de la région suivante. La pose de vos deux mains associe deux parties du corps de votre choix, par exemple le front et le ventre, comme le montre la photographie de la page voisine, ou bien le ventre et les pieds. Après les manœuvres de liaison, couvrez votre partenaire avec une serviette chaude et laissez-le (ou la) reposer un moment. Si vous avez travaillé avec des serviettes, couvrez votre partenaire puis, pour terminer, pratiquez de légères manœuvres de liaison sans retirer les serviettes.

Du ventre à la jambe et au bras

Posez vos doux mains sur le ventre de votre partenaire, puis descendez lentement (en déplaçant les deux mains simultanément), faites glisser une main le long de la jambe jusqu'au pied pendant que votre autre main remonte de l'autre côté jusqu'à l'épaule opposée pour redescendre le long du bras jusqu'à la main. Ramenez ensuite vos deux mains sur le ventre, et répétez votre mouvement sur l'autre jambe et l'autre bras.

De la tête aux mains et aux pieds

Posez la pulpe de vos doigts sur le front et montez légèrement jusqu'au sommet du crâne, puis descendez par les côtés sur les bras jusqu'au bout des doigts. Recommencez mais, à la base du cou, allez vers l'avant et descendez jusqu'au nombril. Séparez alors vos deux mains et descendez sur les jambes jusqu'aux gros orteils.

Les manœuvres étendues de liaison

Pour ces mouvements finaux, placez-vous à côté de votre partenaire, au niveau de sa hanche, afin de pouvoir toucher simultanément les deux extrémités de son corps. Vous pouvez vous contenter d'un seul mouvement de liaison, ou les faire tous les trois. Mais quel que soit votre mouvement final, laissez vos doigts immobiles durant un moment avant de rompre le contact en levant doucement vos deux mains ensemble.

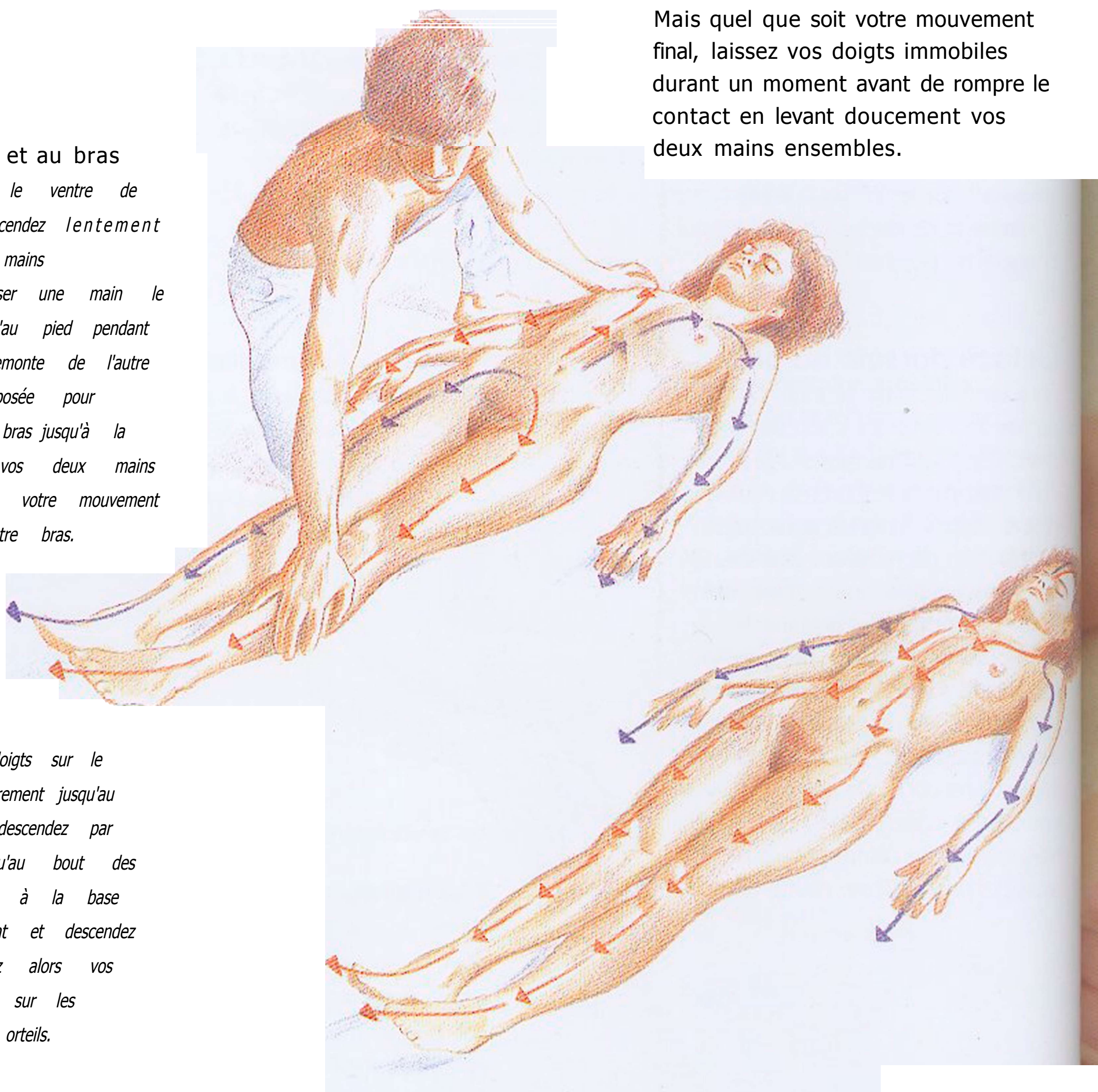


Tableau récapitulatif du massage

Ce tableau a pour but de vous rappeler, par le texte et par l'image, les manœuvres de la séquence du massage, et les étapes auxquelles vous changez votre position ou celle de votre partenaire. Un massage complet demande entre une heure et une heure et demie environ, mais rien ne vous oblige à suivre strictement cet horaire. Vous pourrez, par exemple, avoir envie de consacrer plus de temps à une région spécialement tendue, ou à des manœuvres particulièrement agréables au receveur. Parfois, vous n'aurez peut-être pas assez de temps pour un long massage, et vous donnerez une version abrégée, en choisissant certaines régions ; par exemple le dos, les membres supérieurs et les pieds. Interrogez vos partenaires sur leurs préférences. Mais veillez à faire au moins quelques manœuvres étendues sur les régions que vous ne massez pas sinon votre partenaire ne tirerait pas du massage un sentiment de plénitude.

Note : sur les illustrations ci-contre, les flèches indiquent la position du donneur, et la zone ombrée représente la partie du corps massée.


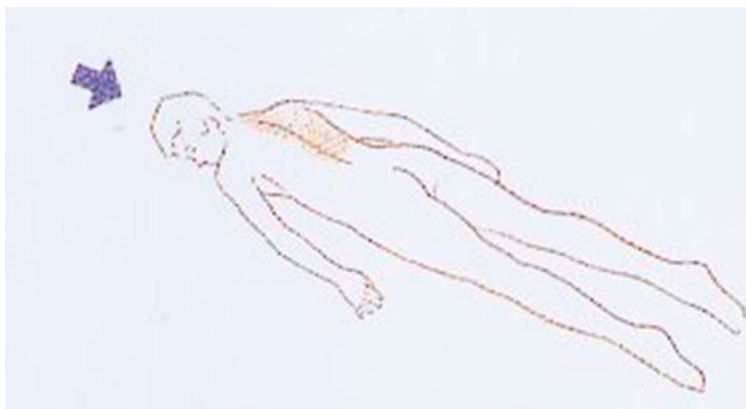
Face postérieure
Le dos (pp. 40 - 45)



L'huilage et la manœuvre étendue



8 Le cercle autour du sacrum et des épineuses lombaires



- 1 Le pétrissage de l'épaule
- 2 Le roulement du pouce
- 3 La pression du pouce le long de la colonne vertébrale

- 9 Le pétrissage des fesses
 - 10 Le pincement des fesses
 - 11 Le travail des faces latérales
- Répéter 9-11 de l'autre côté.



- 4 Le travail sous l'angle de l'omoplate
- 5 La pression du plat de l'omoplate
- 6 Le pincement de l'épine de l'omoplate
- 7 Le pétrissage du cou


- 12 La pression le long des épineuses
- 13 La friction le long de la colonne vertébrale
- 14 La pression des avant-bras

Répéter 1-7 de l'autre côté.

La face postérieure des jambes (pp. 46-51)

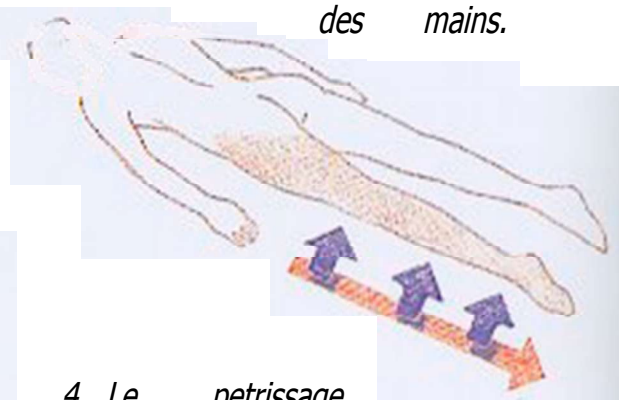


L'huilage et la manœuvre étendue sur les deux membres inférieurs



L'huilage et manœuvre étendue sur un seul membre inférieur

- 1 La mobilisation de la jambe
- 2 Le drainage avec les pouces
- 3 Le drainage avec les talons des mains.



- 4 Le pétrissage du membre inférieur
- 5 Le palpé-roulé le long du membre inférieur



- 6 Le travail autour de la cheville
- 7 La rotation de la cheville

- 9 Le glissement entre les tendons
- 10 La pression du pouce sur la plante du pied
- 11 L'étirement des orteils
- 12 La pression le long des orteils

Répéter la séquence sur l'autre membre inférieur.

Face antérieure du corps

Les épaules, le cou et le crâne
(52-57)

Le visage (58-62)

La face antérieure
des membres inférieurs (72-75)



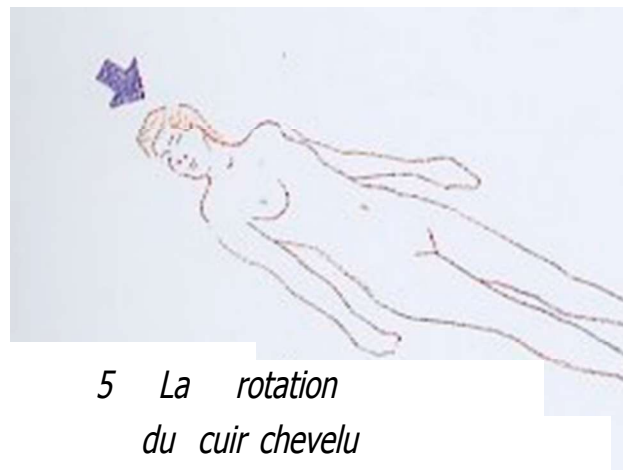
L'huilage et la manœuvre étendue



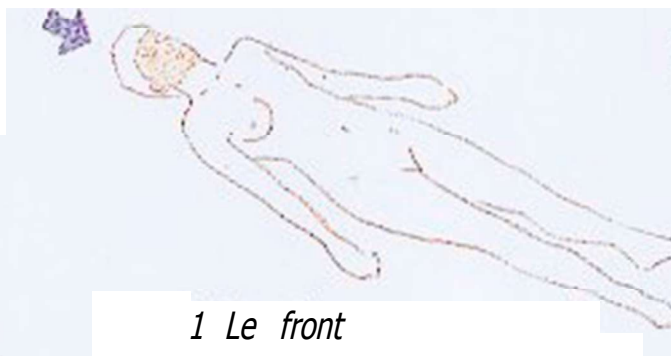
- 1 L'étirement du cou
- 2 La mobilisation
- 3 La mobilisation latérale du cou



- 4 Les manœuvres antéro-postérieures

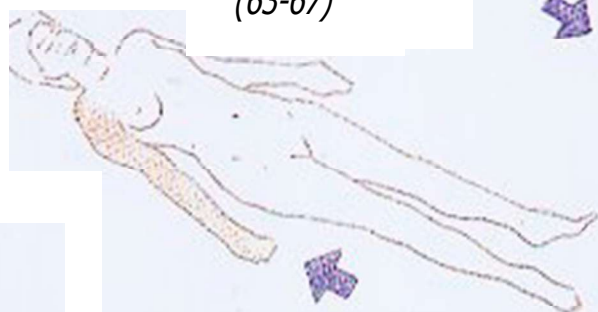


- 5 La rotation du cuir chevelu
 - 6 Le « shampooing »
 - 7 L'étirement des cheveux
- Répéter 4-7 de l'autre côté.



- 1 Le front
- 2 Les sourcils
- 3 Les yeux
- 5 Les joues
- 6 Le menton
- 7 L'os maxillaire
- 8 Les muscles de la mastication
- 9 Le mouvement de la joue à l'oreille

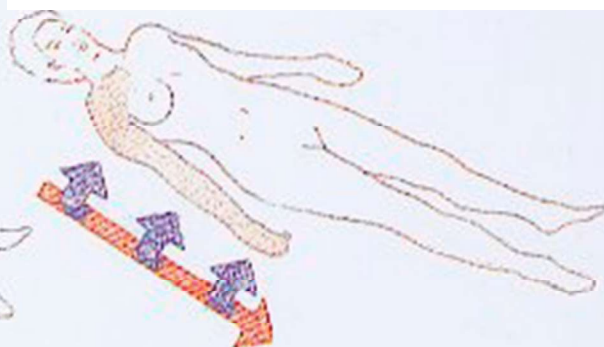
Les membres supérieurs
(63-67)



L'huilage et la manœuvre étendue



- 1 Le drainage de l'avant-bras
- 2 Le drainage du bras
- 3 La traction de l'épaule



- 5 La pression de l'articulation de l'épaule
- 6 Le pétrissage du bras
- 7 Le travail aux abords du poignet
- 8 L'ouverture de la paume
- 9 La manœuvre interdigitale
- 10 L'étirement des doigts

Répéter la séquence sur l'autre membre supérieur.

La face antérieure du tronc (68-71)



L'huilage et la manœuvre étendue

- 1 Le travail intercostal
- 2 Le travail des faces latérales du torse
- 3 Le pétrissage des pectoraux

Répéter 2 et 3 de l'autre côté.



- 4 Le large cercle sur le ventre
- 5 Les petits cercles autour du ventre

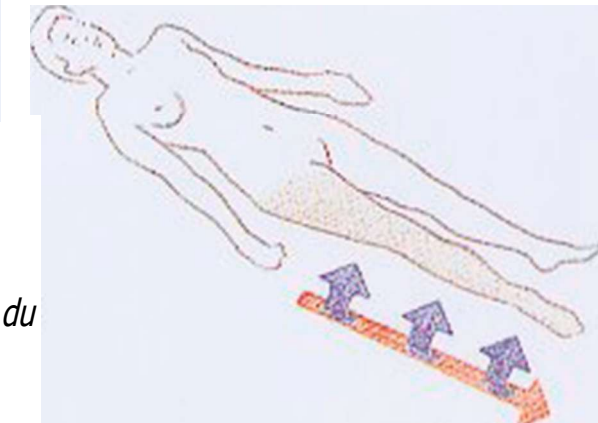


L'huilage et la manœuvre étendue sur les deux membres inférieurs



Huilage et manœuvre étendue sur un membre

- 1 La traction du membre inférieur
- 2 Le drainage de la jambe
- 3 La manœuvre circulaire autour de la rotule



- 4 Le drainage de la cuisse
- 5 Le travail autour de l'articulation de la hanche
- 6 La manœuvre de descente
- 7 La mobilisation du pied
- 8 La manœuvre filiale

Répéter la séquence sur l'autre membre inférieur.

La liaison (pp. 76-77)



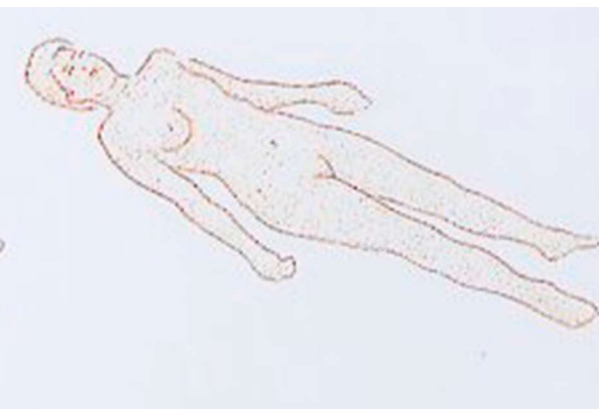
- 8 L'étirement vertébral.



- 4 L'étirement du bras



- 6 La manœuvre étendue accordée à la respiration



L e s h i a t s u

Le shiatsu est originaire du Japon. C'est une forme de thérapie manuelle, par pression sur les points d'acupuncture. Elle permet d'équilibrer l'énergie du corps et de se maintenir en bonne santé. Son nom signifie simplement « pression des doigts ». Toutefois, il se pratique avec d'autres parties de la main, les coudes et les genoux.

Le nom de shiatsu date du début de ce siècle bien que les origines de cet art soient beaucoup plus lointaines. C'est un mélange de théorie médicale orientale classique dont l'histoire remonte au début de l'acupuncture, il y a quelque quatre mille ans, et d'une longue tradition de médecine populaire.

Le shiatsu est un nom générique qui recouvre des techniques variées, mais tous les praticiens sont liés par un principe commun, la croyance en une force vitale, le *ki*, qui passe par des canaux traversant tout le corps et reliés entre eux, les *méridiens*. Chaque méridien est associé à un organe ou à une fonction psychophysique. On peut agir sur le *ki* en certains points du trajet, les points d'acupuncture ou *tsubos* en japonais. La santé exige un certain équilibre. Le *ki* circule lentement le long des méridiens, apportant énergie et équilibre aux différentes parties du corps. Mais quand celui-ci est affaibli par une vie déréglée (voir p. 86), par le stress ou par une blessure, le flux du *ki* devient irrégulier. Certaines zones en manquent, d'autres en regorgent, créant un état pathologique.

Personne n'est totalement sain, ce qui signifie que notre équilibre n'est pas parfait. Certains sont sujets aux rhumes, d'autres aux maux d'estomac ou à la dépression nerveuse. Le shiatsu est un instrument idéal de prévention de la maladie. Il ne demande aucune intervention drastique dans les fonctions corporelles, puisqu'il se contente de rééquilibrer le *ki* afin que le corps guérisse de lui-même.

Si vous débutez, souvenez-vous qu'il faut vous préoccuper non seulement des symptômes, mais également de leur cause. Traiter uniquement la tête pour soigner des maux de tête, ce serait ignorer tout le système d'interconnexion des méridiens qui fait l'efficacité du shiatsu, et l'un des principes fondamentaux de la médecine orientale : le corps et l'esprit forment un tout organique et indivisible. Pour diagnostiquer la cause exacte d'un symptôme, il faut à la fois connaître la théorie médicale orientale et comprendre l'état émotionnel et psychologique du sujet. Tant que l'on n'a pas acquis ces compétences, il est plus prudent et plus efficace de traiter tout le corps.

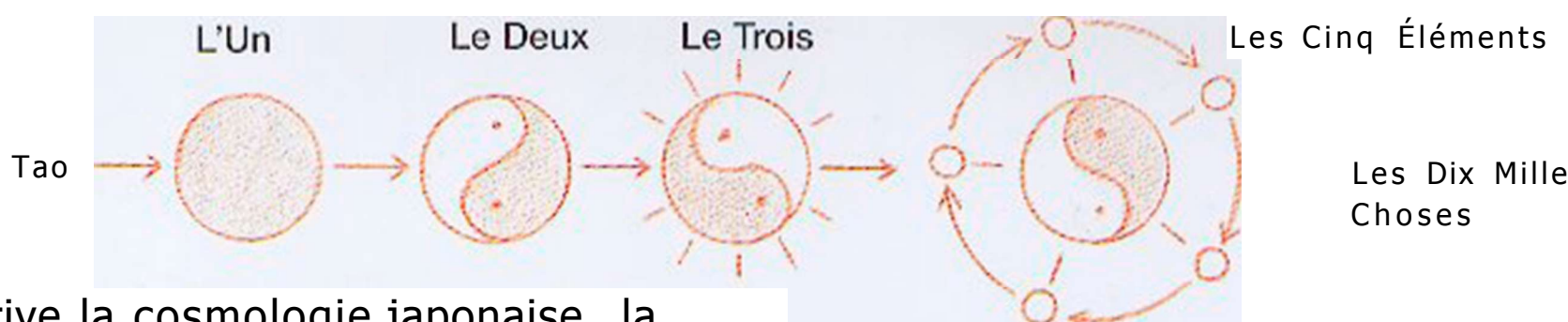
Comme nous l'avons mentionné plus haut, toutes les maladies trouvent leur source dans un excès ou une pénurie de *ki*. C'est par la pratique que vous apprendrez à sentir au toucher les zones où le *ki* est surabondant, appelées *jitsu* et celles où il est déficient, appelées *kyo* (voir p. 85). Généralement, les *jitsu* ou zones douloureuses correspondent aux symptômes et les *kyo* aux causes. Il faut donc concentrer le traitement sur le *kyo*.

La méthode « *kyojitsu* » fut prônée par le maître Shizuto Masunaga pour remplacer le traitement classique fondé sur des combinaisons de *tsubos* traitant des problèmes spécifiques.

Le shiatsu est facile à apprendre. Il ne demande ni équipement spécial ni onguent. Il faut simplement une pièce chaude et aérée, des vêtements confortables et un sol recouvert de moquette. On pratique le shiatsu une fois par jour et n'importe où.

Quelques connaissances de base, le temps de faire un traitement complet du corps et l'attention au partenaire sont les facteurs indispensables d'une bonne compréhension du shiatsu.

Le *ki*

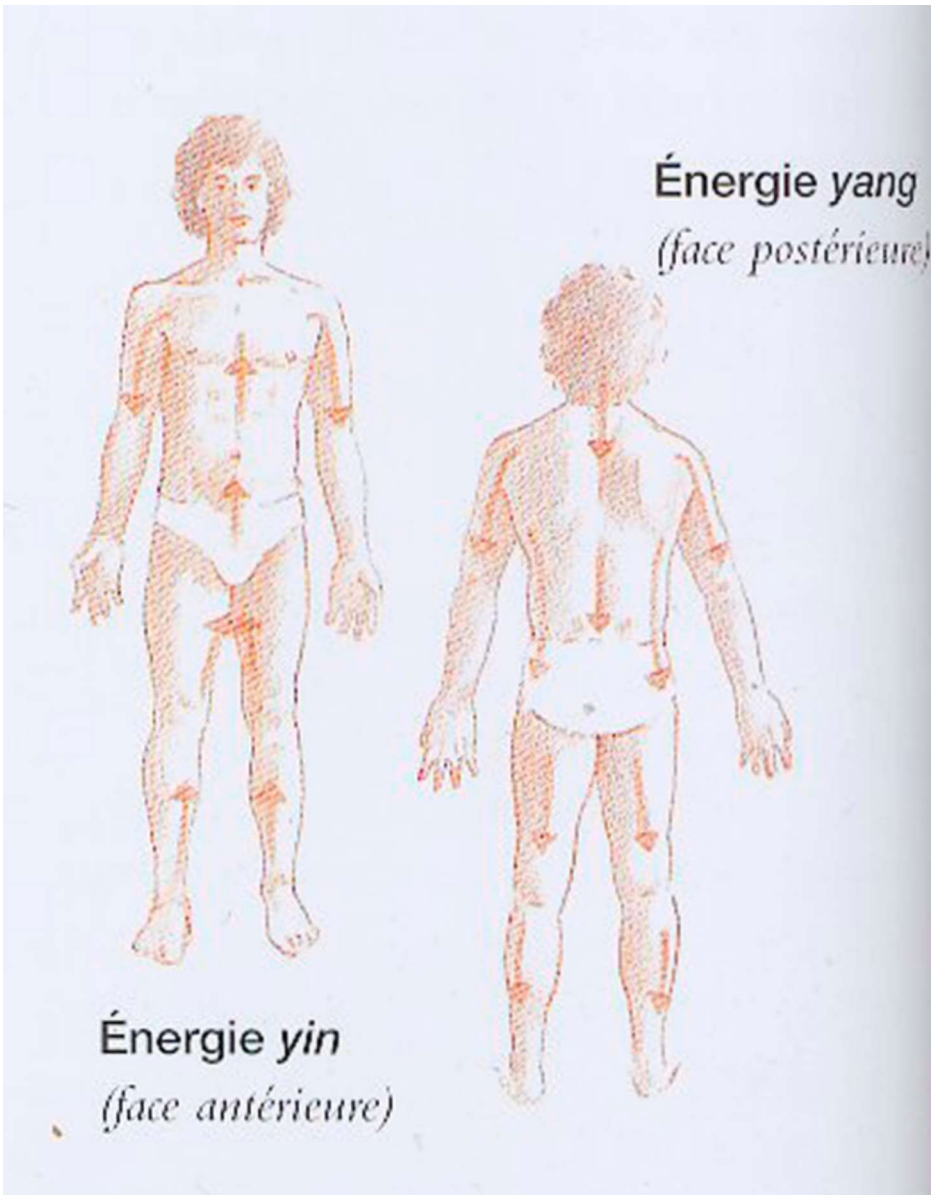


En cosmologie chinoise, dont dérive la cosmologie japonaise, la source de toute chose est le tao, loi de l'univers. Du tao dérive l'un ou existence. Deux forces en sont issues, le *yin* et le *yang*, opposées et complémentaires. C'est le jeu entre le *yin* et le *yang*, entre le flux et le reflux des deux principes qui engendre l'énergie *ki* (ou *chi* en chinois). C'est ainsi que le deux devient trois. Le *ki* est le « souffle immatériel » dont parle Lao-Tzeu. Il revêt des formes multiples, de la plus pure, la lumière, à la plus grossière, le granit. Los matériaux inertes possèdent le *ki* dans sa forme la plus dense, tout étant constitué de particules d'énergie. Comment les trois principes engendrent-ils les dix mille choses ? D'après la philosophie ancienne, le *ki* se manifeste dans cinq aspects différents de l'énergie, les cinq éléments : le Feu, la Terre, le Métal, l'Eau et le Bois. Chaque élément a sa propre caractéristique, sa « saveur », et l'intègre à un aspect de la création, à l'une des « dix mille choses ». Les plantes, par exemple, appartiennent à l'élément Bois, les roches et les minéraux à l'élément Métal. Les êtres humains sont un mélange des cinq éléments. Tout, dans la nature, comprend un équilibre spécifique de *yin* et de *yang*, et une combinaison des cinq éléments unique, qui forme le « vrai *ki* » de chaque objet de chaque être.

*Du tao naquit un,
D'un, deux,
Et de deux, trois,
Trois engendrant les dix mille choses.
Toutes choses ont l'ombre
derrière elles
Et font face à la lumière,
Harmonisées par le souffle immatériel. »
Lao-Tseu (Tao-Tê-King)*

Les méridiens *yin* et *yang*
Nos méridiens yin et yang ont été formés lorsque nous marchions à quatre pattes. La terre est yin par rapport au ciel. Les méridiens yin remontent le long de la face antérieure du corps et sur les faces

intérieures des membres qui auraient alors été plus proches de la terre. Le ciel est yang par rapport à la terre, et les méridiens yang descendent le long de la face postérieure du corps et sur les faces externes des membres qui auraient été exposées au soleil.



Le *yin* et le *yang*
Le *yin* et le *yang* sont les deux aspects opposés bien que complémentaires de l'existence, l'ombre et la lumière. Le *yin* correspond à ce qui est sombre, humide, doux, réceptif, féminin et enfoui. Le *yang* à ce qui est lumineux, chaud, sec, dur, actif, masculin et ascendant. Le *yin* et le *yang* sont des états relatifs : une chose peut être *yin* par rapport à une autre et *yang* par rapport à une troisième.

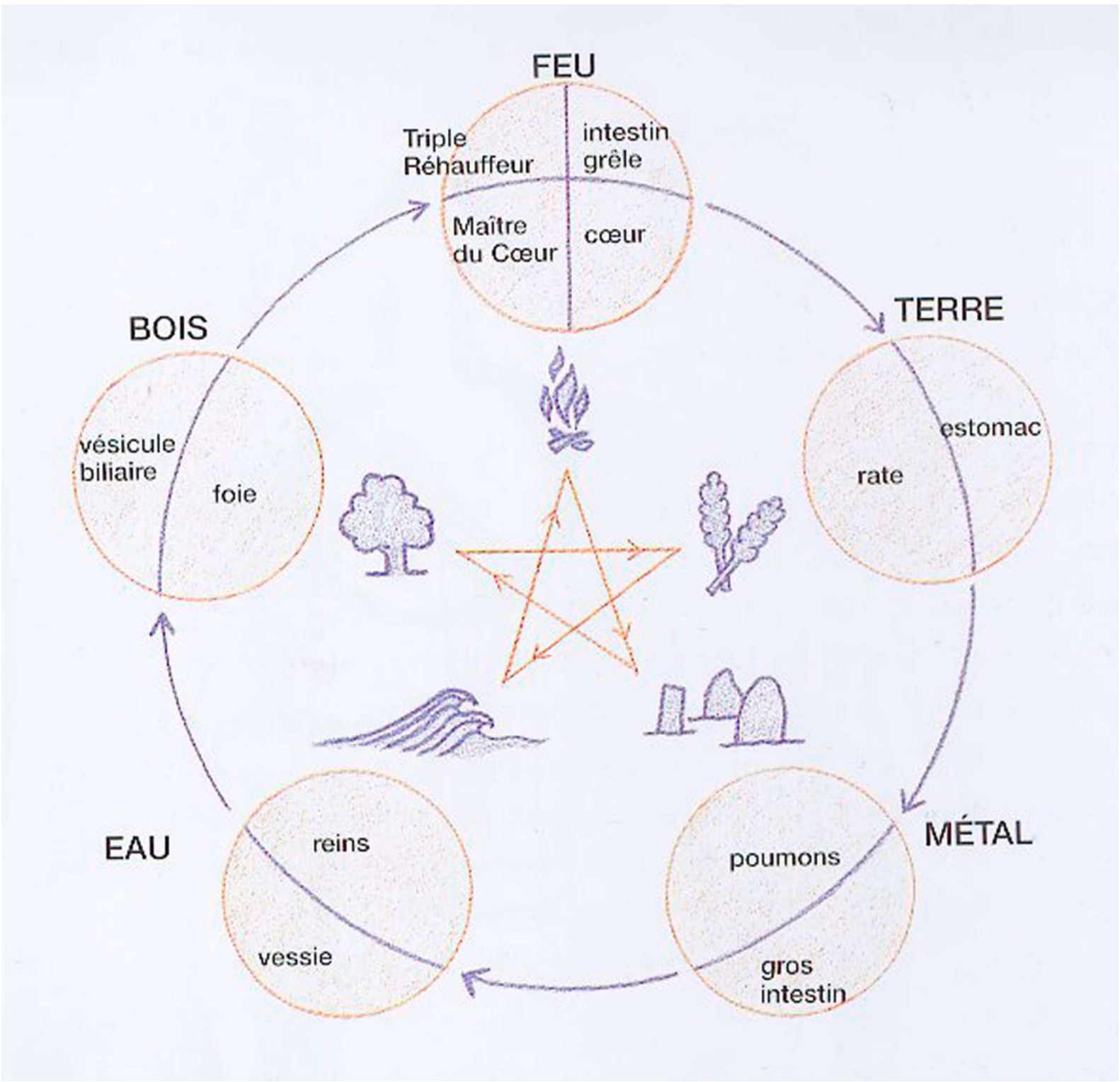
Par exemple, une bougie est *yang* par rapport à un glaçon et *yin* comparée au soleil. En médecine orientale, les fonctions d'alimentation, de rafraîchissement, d'humidification et de relaxation sont *yin* tandis que les aspects énergétiques de production d'activité ou de chaleur sont *yang*. La substance des organes est le plus souvent *yin*, l'énergie qui les nourrit est *yang*. Quand le *yin* est surabondant, il y a tendance au froid,

à l'humidité et à la condensation de la substance (formation de tumeurs). Quand le *yang* est en excès, se crée une tendance à l'agitation. Quand le *yin* est déficient, même si le *yang* est normal, on retrouve des symptômes de type *yang*, tels que la nervosité, l'insomnie, etc. Quand le *yang* est déficient, on constate fatigue ou mauvaise circulation. Le shiatsu permet de retrouver les équilibres énergétiques.

Les cinq éléments

Les cinq éléments sont les différentes caractéristiques du *ki*, les cinq modes par lesquels il se manifeste dans l'univers. Ils agissent également en nous les hommes, nous reliant au reste de notre environnement, au cycle des saisons et des heures. Nos réactions physiques émotionnelles aux influences externes et aux forces de la nature dépendent de l'équilibre des cinq éléments en nous. Le Feu est l'élément de la chaleur, de l'été, de l'enthousiasme et de la communication entre les hommes. La Terre est l'élément des moissons, de l'abondance, de la fertilité et des relations mère-enfant. Le Métal correspond à l'idée occidentale de l'élément air, mais il la dépasse. C'est à force de la gravité, des minéraux à l'intérieur de la terre, des schémas des *corps célestes*, de la *conductivité*

électrique et du magnétisme. Dans l'homme, c'est le chagrin et le désir de le transcender. L'Eau est la source de la vie, le flux changeant, puissant et dangereux. C'est le plus **yin** **des** cinq éléments. Dans la psychologie humaine, l'Eau préside à l'équilibre entre la peur et le désir de domination. Le Bois est le plus humain des cinq Eléments. C'est celui du printemps, de la créativité qui se transforme en colère quand il y a frustration. C'est la capacité d'avancer, de faire des projets et de prendre des décisions. Chaque élément gouverne un méridien ou une fonction organique (voir le schéma), et un aspect de la personnalité, si bien qu'un trouble de l'équilibre des éléments affectera le corps et l'esprit. Dans la médecine orientale, le réseau des associations élémentaires fournit des indices au diagnostic. Chaque élément correspond à une couleur, un goût, une saison, une odeur, une émotion, un sens (voir plus haut). C'est pourquoi le médecin ne se contentera pas des symptômes ordinaires, il examinera les nuances des couleurs



Les associations et les méridiens des **cinq éléments et leurs cycles**

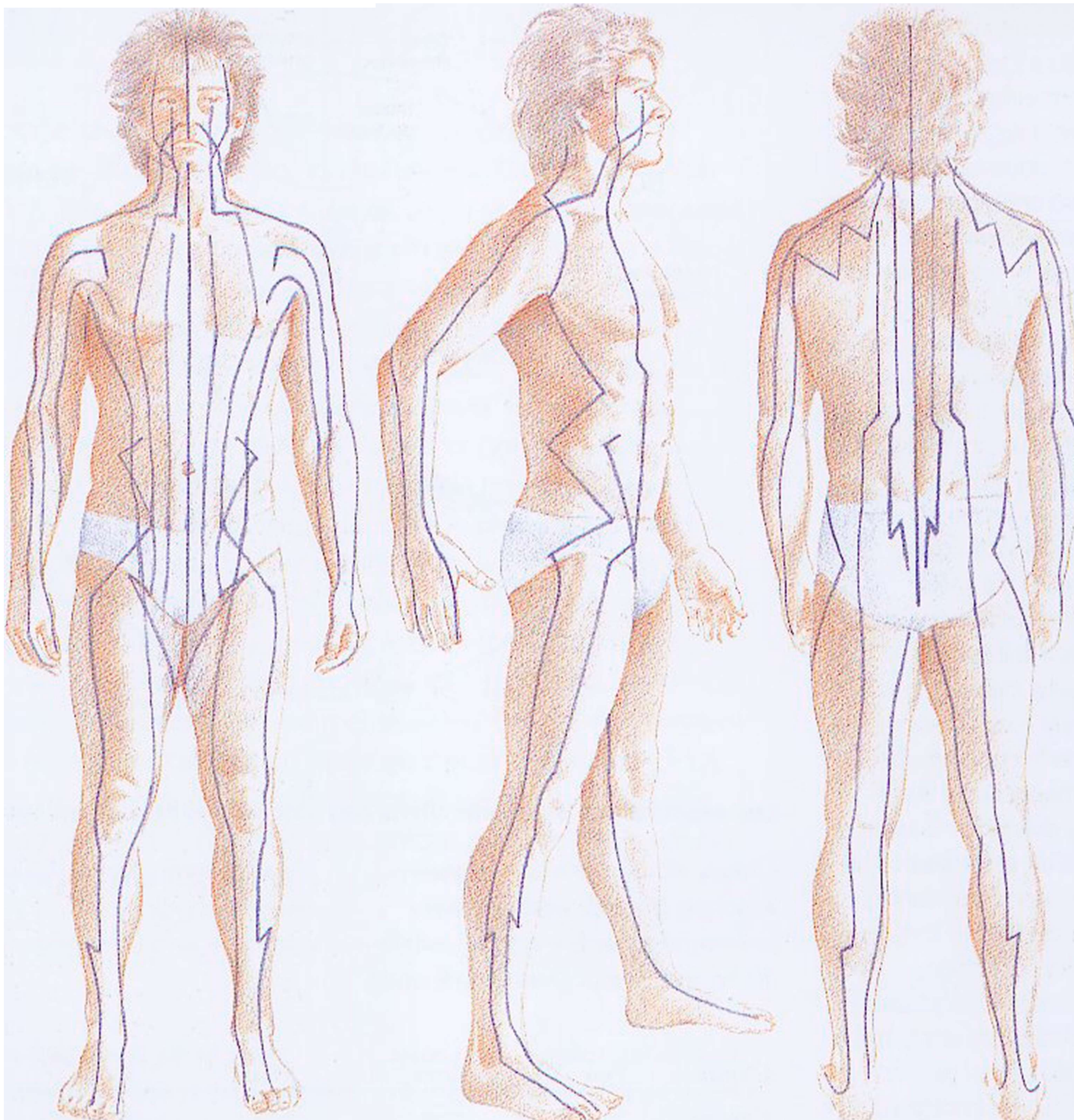
Chaque élément est relie aux quatre autres par le « cycle créatif » (flèches extérieures) et par le « cycle de contrôle » (flèches intérieures). Dans le cycle créatif

chaque élément transmet l'énergie au suivant. Le cycle de contrôle équilibre le système en surveillant chaque élément

Eléments	Feu	Terre	Métal	Eau	Bois
Couleur	rouge	jaune	blanc	bleu/noir	vert
Son	rire	chant	pleurs	grognement	eri
Odeur	brûlé	parfum	pourri	putride	rance
Emotion	joie	compassion	chagrin	peur	colère
Saison	été	fin de l'été	automne	hiver	printemps
Goût	amer	sucré	épicé	salé	aire

du visage et les inflexions de la voix. Il posera des questions au patient pour confirmer son diagnostic. Quels sont ses goûts ? Quel temps aggrave son éclat ? C'est ainsi qu'il recherchera les causes liées aux éléments. Si l'élément Eau semble à incriminer, il faut traiter les reins et la vessie. Chez un autre

patient, les mêmes symptômes peuvent correspondre à l'élément Terre. Il faudra alors traiter la rate et l'estomac. Un médecin occidental se contenterait de diagnostiquer de l'arthrite et prescrirait des anti-inflammatoires.



Les méridiens

Les méridiens sont des canaux le long desquels circule le *ki*. Les plus connus sont les douze méridiens de l'acupuncture. À chaque élément correspondent deux méridiens, un *yin* et un *yang*, à l'exception du Feu qui en a quatre. Les douze méridiens sont bilatéraux, ce qui fait vingt-quatre canaux. Les méridiens qui vont par paires sont proches les uns des autres et leurs fonctions sont complémentaires. Chaque méridien est associé à un organe ou à une fonction psychosomatique, mais son effet dépasse l'activité de l'organe telle que l'entend la médecine occidentale. Par exemple, le méridien

du foie est associé aux ongles, aux muscles et aux tendons, au système reproducteur, à la colère, aux yeux, à la faculté de faire des projets, etc. Il n'est pas nécessaire, au début, d'avoir une totale compréhension de ces associations, mais il faut savoir que, si le méridien du foie est douloureux ou tendu, ce n'est pas nécessairement le foie qui est atteint, mais l'énergie du foie. Deux méridiens font partie de ces méridiens rattachés aux organes : le Vaisseau Gouverneur qui est une sorte de réservoir de l'énergie *yang*, et le Vaisseau Conception, sa contrepartie *yin*. Lorsqu'on exerce une pression sur un

point d'un méridien, on ne stimule pas seulement les nerfs et les tissus environnants, mais on agit également sur la circulation du *ki* dans ce méridien et dans les autres. Si une zone est trop douloureuse pour supporter un contact, on peut agir sur d'autres points du méridien qui traverse cette zone. Quant aux méridiens bilatéraux, ils permettent d'agir sur la circulation du *ki* en travaillant sur l'endroit correspondant de l'autre côté. Les points situés près de l'extrémité sont les plus aptes à soulager la douleur le long d'un méridien.

Les *tsubos*

Les points d'acupuncture ou *tsubos* sont les endroits du méridien où l'on peut le plus facilement atteindre et manipuler le *ki*. Il est prouvé que ces points ont une moindre résistance électrique que les zones environnantes. Les *tsubos* jouent un rôle d'amplificateurs, faisant circuler le *ki* d'un point à un autre. La plupart d'entre eux correspondent aux « points assentiments » qui stimulent le muscle pour qu'il se contracte ou se relâche. Mais les *tsubos* ont des effets plus subtils. Certains sont connectés avec d'autres méridiens, d'autres influencent l'équilibre des éléments, d'autres encore peuvent faire baisser la fièvre. Dans ce livre, nous insisterons plus sur les méridiens que sur les *tsubos*. Quand on connaît les méridiens, on se familiarise avec les chemins qu'emprunte le *ki* à travers le corps, et l'on finit par découvrir les *tsubos* instinctivement. Si le point sur lequel vous appuyez intuitivement ne figure pas sur les planches d'acupuncture, il n'en est pas moins valable si votre partenaire en ressent les bienfaits.

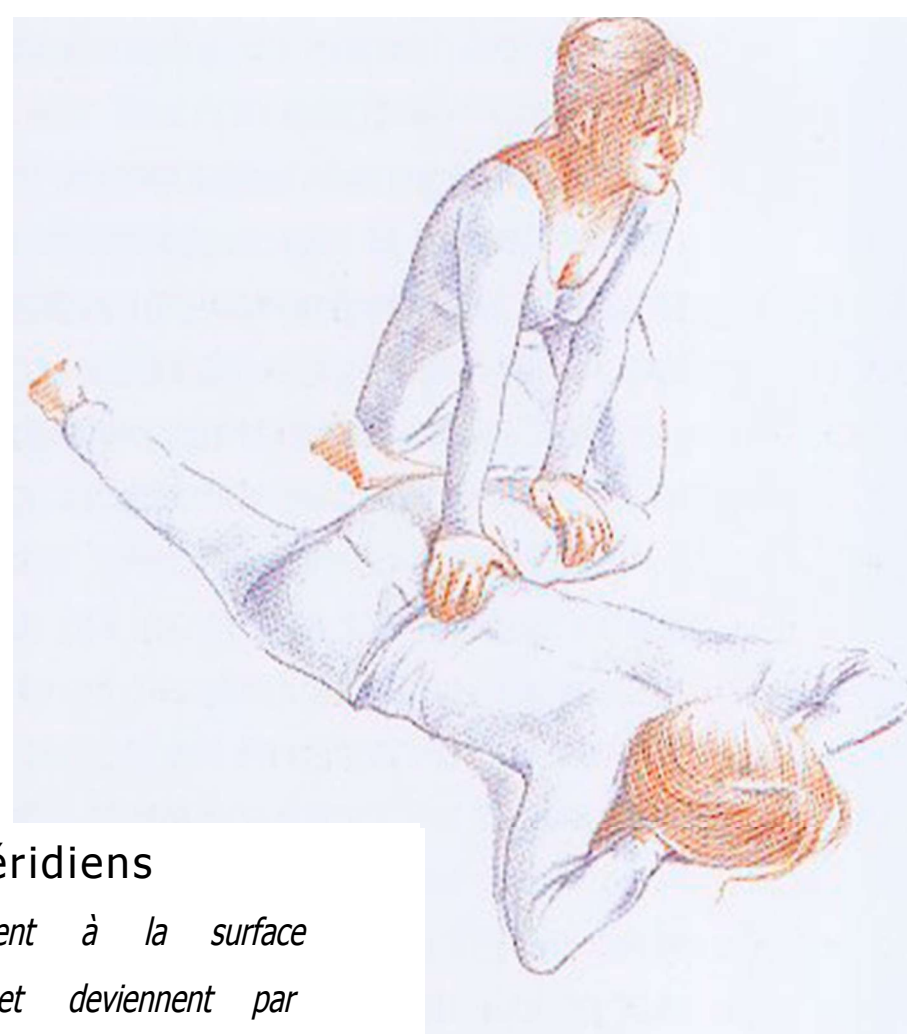


Le symbole du *tsubo*

L'ancien caractère chinois pour désigner le « tsubo » représente une jarre avec un col étroit surmonté d'un couvercle. Le tsubo est comme le col de la jarre et, sous le couvercle, on trouve le chemin qui mène à la réserve de ki.

Kyo et *jitsu*

Dans un méridien déséquilibré, il peut y avoir insuffisance (*kyo*) ou excès (*jitsu*) de *ki*. Quand la circulation du *ki* est bloquée, celui-ci est en excès au-dessus de l'obstruction, déficient en dessous. Les zones *kyo* sont souvent creuses et s'effacent sous la pression. Lorsque vous exercez une pression sur un méridien *kyo*, votre partenaire se sent mieux. Vous lui apportez l'énergie *ki* qui lui manquait. Les zones *jitsu* sont plus faciles à repérer, car elles sont dures ou tendues. Elles sont naturellement douloureuses ou le deviennent sous la pression. C'est une douleur aiguë, alors que la douleur *kyo* est plutôt sourde et disparaît sous la pression. Le shiatsu est à la fois plus agréable et plus efficace lorsqu'on se concentre sur les zones *kyo*. Cette technique, appelée tonification, consiste en une pression douce et graduelle qui apporte l'énergie à la zone déficiente. En principe, tout symptôme d'excès a pour origine une déficience, de sorte qu'en tonifiant les méridiens *kyo*, on amène les *jitsu* à se décontracter.

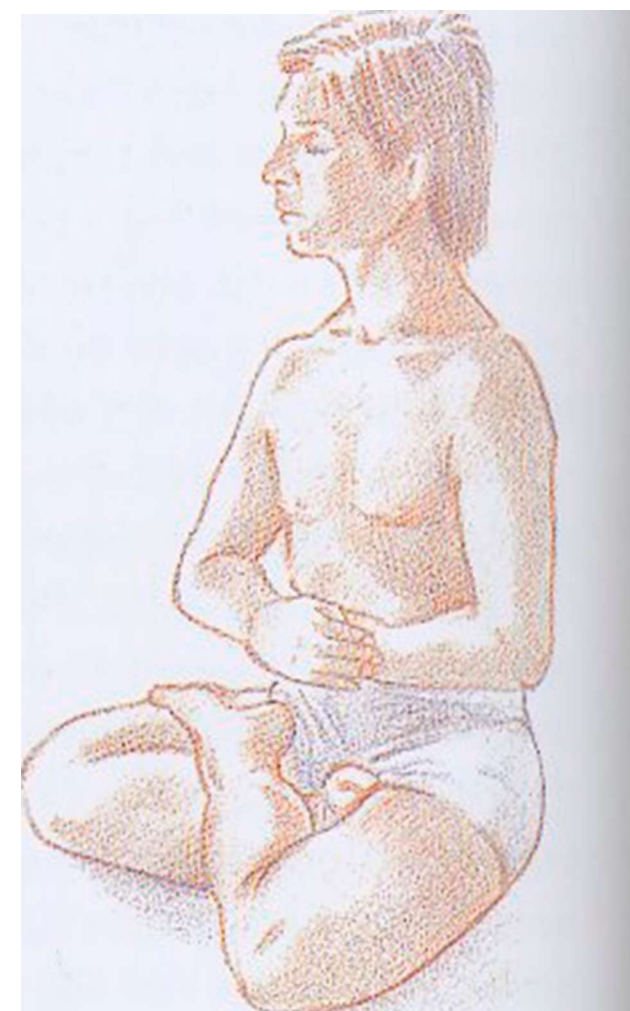


Etirement des méridiens

Les méridiens remontent à la surface lorsqu'on les étire, et deviennent par conséquent plus accessibles. Vous pourrez appuyer moins fort sur un membre étiré.

La méthode orientale pour se maintenir en bonne santé

Pour pratiquer le shiatsu, il faut avoir soi-même un *ki* de bonne qualité. Selon l'ancienne philosophie, notre constitution de base est déterminée par notre « *ki* prénatal », que nous recevons au moment de la conception, et qui dépend de l'âge et de la santé de nos parents bien qu'il soit aussi affecté par les circonstances de la naissance. Ce *ki* prénatal, stocké dans la région des reins, ne peut pas être augmenté mais, si une vie dérégulée peut le diminuer, une vie sage le conserve. Seule la modération préserve ce précieux réservoir. Tout abus, que l'on se drogue ou que l'on se surmène, est nocif. Chez la femme, les grossesses, et chez l'homme, l'activité sexuelle, le réduisent. Le « *ki* postnatal » constitue toutefois une arrivée constante d'énergie. C'est le *ki* qui nous vient de la terre par les aliments que nous mangeons, et du ciel par l'air que nous respirons.



La respiration

Il est excellent de faire quelques exercices respiratoires tous les jours, respiration yogique ou respiration du *hara* (sous le nombril). Asseyez vous en tailleur ou à la japonaise. Placez votre main gauche sous votre *hara* pendant cinq secondes. Bloquez votre souffle cinq secondes, et expirez du *hara* pendant le même temps. Répétez cet exercice, en imaginant le *hara* comme une sphère lumineuse qui se recharge en *ki* à chaque respiration.

Le régime alimentaire

Pour pratiquer le shiatsu, il faut avoir un régime sain et équilibré. Soyez modéré. Conservez l'équilibre entre les cinq saveurs : sucré, salé, amer, aigre et épicé. Il n'est pas nécessaire de suivre un régime végétarien ou macrobiotique, mais mangez le moins possible de viande et de poisson, et compensez par des céréales et des légumes. Les régimes à base d'aliments crus purifient le système, mais ne peuvent être utilisés trop longtemps. Les salades n'apportent pas suffisamment d'énergie *yang*. Un tiers de vos aliments peuvent être crus. Ne dépassez cette proportion que par temps très chaud. Évitez les glaces, les aliments et les boissons glacées qui perturbent les fonctions de la rate et de l'estomac. Réduisez les produits laitiers, surtout si vous êtes sujet aux rhumes, aux allergies ou aux problèmes respiratoires.

Les stimulants et les drogues

Le café, le thé, l'alcool et le tabac sont des drogues qui nous aident à affronter les agressions de la vie, mais elles sont toutes nocives. Toutes sont nuisibles à l'énergie des reins, surtout le café, tandis que l'alcool affecte le foie et le tabac, les poumons. De toute évidence, il serait préférable de ne plus boire ou fumer, mais puisque notre principe de base est la modération, ne rejetons pas tout tout de suite. Essayons plutôt de réduire notre consommation, une tasse de café le matin au réveil et trois cigarettes par jour. Soyez à l'écoute de votre corps et de ses besoins. Ne lui imposez pas un régime qui entraînerait de trop fortes réactions.

L'exercice physique

L'exercice physique est une nécessité, surtout si vous faites beaucoup de shiatsu. Tout exercice est bénéfique, mais si vous voulez augmenter votre *ki*, vous aurez besoin d'une méthode orientale qui fera travailler l'« énergie subtile ». Le hatha yoga en est une excellente forme. Il permet d'étirer tous les méridiens et de régulariser le souffle. Le tai-chi permet également d'améliorer le souffle et d'assouplir le corps. Ces deux techniques sont, en quelque sorte, des « autoshatsu » et peuvent même se révéler à la fois plus agréables et plus bénéfiques que la pression sur vos propres méridiens.

La protection du corps

Il est essentiel de se protéger contre les agressions extérieures vent, froid, humidité et chaleur. Chinois et Japonais les considèrent comme des facteurs favorisant la maladie. Il est particulièrement important que le cou, les épaules et la région lombaire soient protégés du froid ainsi que certains points sensibles, genoux ou chevilles selon les individus. La médecine orientale conseille à tous ceux qui ne sont pas parfaitement bien portants de ne pas prendre ce genre de risques.

Les facteurs émotionnels

Les facteurs émotionnels ou psychologiques peuvent également affecter votre santé. Dans le système oriental, l'inquiétude, le chagrin, la peur, la colère et même une joie excessive peuvent être à l'origine des maladies. Puisqu'en les combattant, on risque d'aggraver le conflit, les Orientaux préfèrent les observer et leur permettre d'exister. La méditation est un moyen qui a fait ses preuves. Elle permet de ramener le calme en soi. Pour celui qui pratique le shiatsu, c'est une tâche ardue mais gratifiante : comprendre ses propres troubles et son anxiété afin de mieux comprendre les autres.

Les outils et les techniques

Les techniques de shiatsu ne sont pas très différentes de celles utilisées pour les massages en Occident. Il n'y a cependant ni mouvements glissés, ni pétrissage ni friction. En fait, on utilise deux techniques principales : la pression et retirement. C'est pourtant une forme extrêmement dynamique de massage. La variété vient des différents « outils » utilisés (mains, coudes, genoux et pieds), de la durée et de la profondeur de la pression et de la position des membres du receveur. Il faut être aussi naturel et détendu que possible quand on exerce une pression, ce qui signifie qu'on doit se servir du poids de son corps plutôt qu'appuyer consciemment. Enfin, il est nécessaire que les deux mains soient en contact avec le corps du receveur.

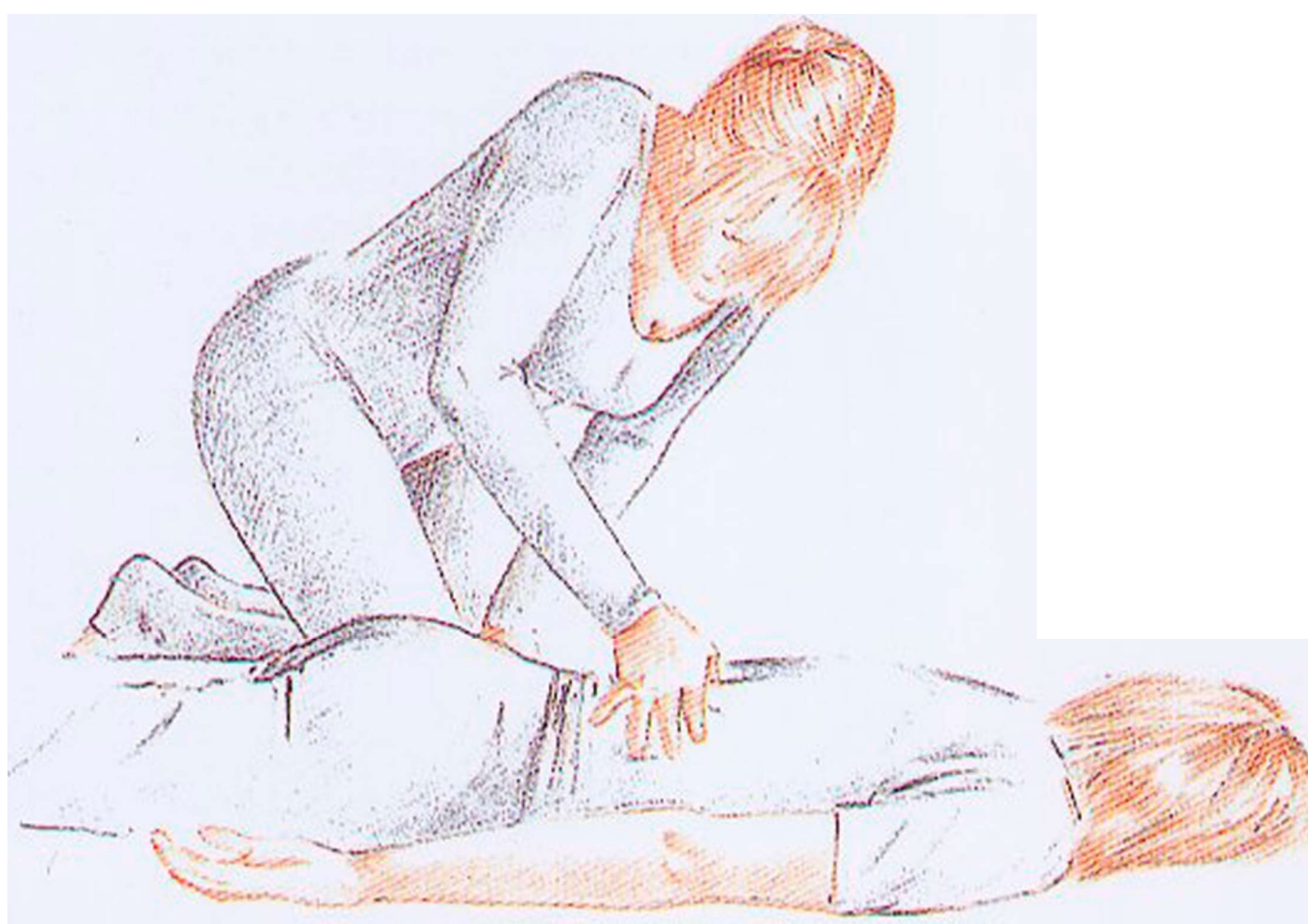
La pression venant du *hara*

Dans le shiatsu, la pression doit venir du *hara* (centre d'énergie du bas-ventre, voir p. 122), quel que soit l'outil utilisé. La pression qui vient du *hara* est puissante et contrôlée, car l'énergie du donneur est sensible à celle de son partenaire. Utilisez le poids de votre corps, votre partenaire vous soutenant comme sur le schéma de droite. N'appuyez pas en faisant un effort. La position de votre corps est capitale. Soyez détendu et stable. Ainsi vous pourrez exercer une pression forte sans vous fatiguer.



La bonne technique du shiatsu

Voici la bonne position pour pratiquer le shiatsu. Les genoux sont écartés pour donner de la stabilité. Les bras sont droits pour que le support soit solide et la pression ne vient pas des épaules, qui sont détendues, mais du mouvement en avant des hanches. Les deux mains du donneur sont détendues.



La mauvaise technique

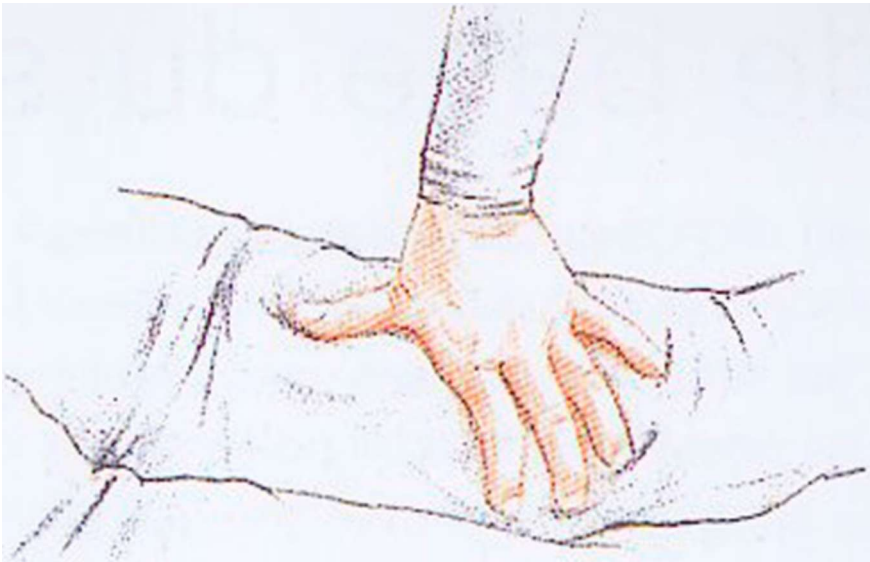
(à gauche)

Voici l'exemple à ne pas suivre !

Les genoux sont serrés, rendant la position instable. Une seule main appuie. Les deux mains ne sont donc pas en contact. Le bras est plié, ce qui exige un plus grand effort musculaire et, de toute évidence, le mouvement part de l'épaule (qui est tendue), non des hanches. Tout le corps du donneur risque de se fatiguer rapidement.

Les outils du shiatsu

Les pouces sont les « outils » les plus classiques, puisque les *tsubos*, points où s'exerce la pression, sont souvent situés dans des creux qui ont la taille du pouce. Mais l'utilisation constante des pouces serait épuisante et monotone. Gardez-les pour exercer des pressions précises sur les points clés. Utilisez vos mains, vos genoux ou vos coudes pour exercer une pression le long des méridiens.



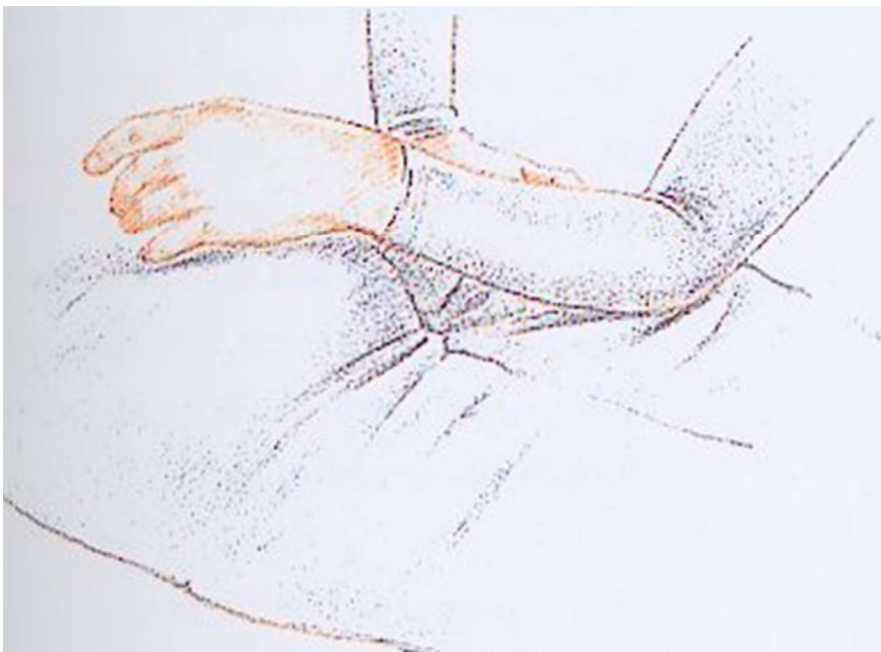
Les pouces

Quand vous utilisez les pouces, appuyez avec la pulpe, non avec l'extrémité. Le reste de la main demeure en contact avec le corps du receveur, à la fois pour répartir le poids de votre corps et pour le rassurer.



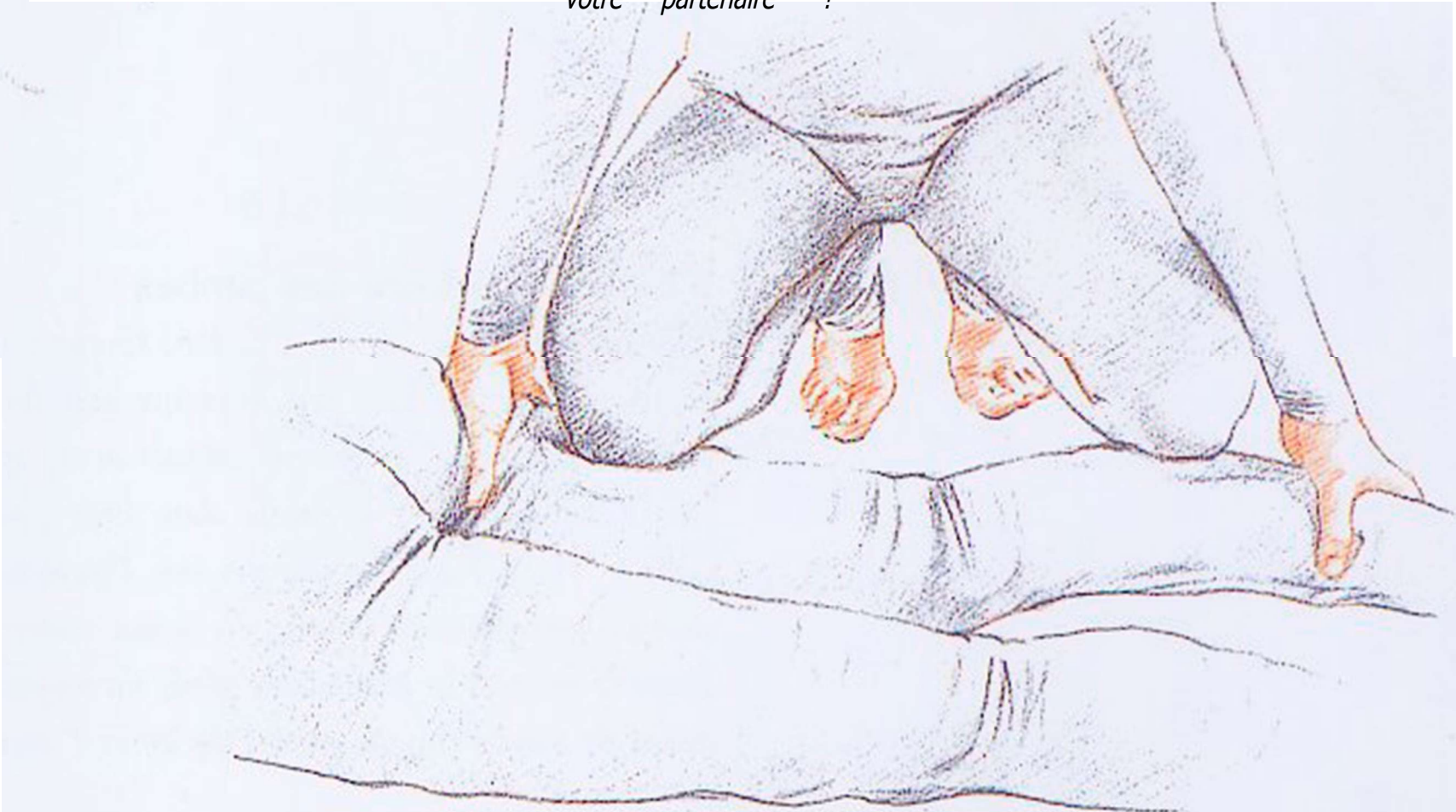
Les paumes

La paume de la main permet d'exercer une bonne pression, moins précise toutefois que celle des pouces. Pour plus de précision, utilisez le talon de la main tandis que le reste de la main, détendu, est toujours en contact.



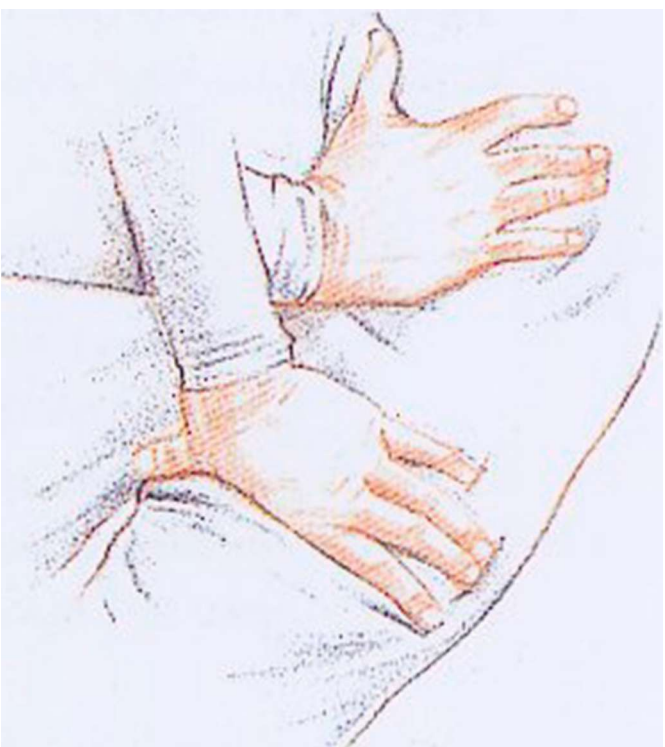
Les coudes

Quand vous utilisez le coude, gardez les genoux écartés et votre centre de gravité assez bas pour mieux contrôler la pression. Assurez-vous que votre coude est « ouvert » un coude pointu est douloureux et que votre main et votre avant-bras sont détendus. Un poing tendu est le signe que vous exercez une pression consciente.



Faces externe de l'index et interne du pouce

Cette position s'appelle la « gueule du dragon ». Elle vous sera très utile si vous avez les mains souples. La pression vient surtout de la première articulation de l'index.



Les genoux

La pression des genoux est puissante sans être douloureuse. Asseyez-vous sur les talons, orteils repliés et passez d'un genou sur l'autre. Ne vous agenouillez pas sur votre partenaire !

Exercices de base du shiatsu

Au début de la série, le receveur est allongé sur le ventre, les bras tendus de chaque côté. En descendant le long du corps, on traite d'abord le dos, puis les hanches, les jambes et la plante des pieds avant de remonter vers la tête et les épaules. Que votre partenaire tourne souvent la tête pour ne pas attraper de torticolis ! Lorsqu'il est sur le dos, traitez systématiquement la face antérieure des épaules et du cou, la tête et le visage, les bras, les mains, le *hara* et terminez par les jambes. Ceux qui ont des douleurs dorsales préféreront peut-être avoir les jambes pliées quand ils seront sur le dos ; ne les abaissez que lorsque vous les travaillerez.

Précaution : évitez d'appuyer sur les veines si votre partenaire a des varices. Ne pratiquez pas le shiatsu sur l'abdomen pendant la grossesse. En fin de grossesse, évitez les fortes pressions sur les jambes et n'utilisez pas le « Grand éliminateur » (Ho-Kou, voir p. 121).

1 Le dos

Commencez par étirer le dos, puis relâchez-le. Trouvez votre rythme. Stimulez ensuite toutes les fonctions corporelles en exerçant une pression de chaque côté de la colonne vertébrale avec les paumes, puis avec les pouces.

2 Les hanches

Sur les hanches, appuyez sur les points du sacrum, comprimez les bords externes des fessiers et utilisez le coude sur la courbe supérieure.

3 Face postérieure des jambes

Travaillez sur une jambe à la fois, Exercez une pression en descendant vers le ventre avec les paumes, puis avec les genoux. Après avoir appuyé sur la cheville, étirez la jambe dans trois directions (voir p. 103). Faites-la tourner vers l'extérieur et exercez une pression le long de la face externe. Ecrasez ensuite la plante des pieds du receveur avant de traiter chaque pied l'un après l'autre.

4 Face postérieure des épaules

Le shiatsu sur la face postérieure du se termine par les épaules. Appuyez haut des épaules, puis faites pivoter les omoplates zone entre la colonne vertébrale et les omoplates. Enfin relâchez les muscles des épaules avec votre pied.



5 Face antérieure des épaules

« Ouvrez » le thorax en appuyant sur l'avant des épaules, puis exercez une pression dans les espaces intercostaux pour les décongestionner et redresser les épaules trop arrondies. Posez vos coudes sur vos genoux pour avoir une meilleure prise.

Travaillez sur les méridiens de la face postérieure du cou, puis faites-en le tour en décontractant les muscles. L'étirement du cou complète cet exercice.

6 La tête et le visage

Commencez par le sommet de la tête, glissez vos doigts dans les cheveux et tirez-les légèrement. Massez les oreilles, puis descendez sur les points du visage, autour des yeux, sur les tempes et la mâchoire, puis autour des narines et de la bouche, avant de retourner vers la ligne médiane de la tête.



7 Les bras et les mains

Traitez les bras l'un après l'autre.

Commencez par la face interne, paumes vers le ciel, puis travaillez sur l'avant-bras paume vers le sol. Tirez sur les doigts et traitez le point entre le pouce et l'index. Enfin, secouez le bras pour que les muscles se décontractent.

8 Le hara

Avec les deux mains, tournez autour du hara inférieur dans le sens des aiguilles d'une montre, puis appuyez doucement sur les côtes à droite et à gauche, avant de descendre le long de la ligne médiane qui amène au nombril. Relaxe le hara en le berçant.

9 Face interne des jambes

En descendant jusqu'au pied, appuyez sur la face interne de la jambe, puis sur la face antérieure de la cuisse. Faites tourner la rotule et exercez avec le pouce une pression sur le point situé au-dessous du genou tandis que l'autre main appuie sur le tibia. Etirez le pied en avant et en arrière avant de refaire l'exercice avec l'autre.

Le dos

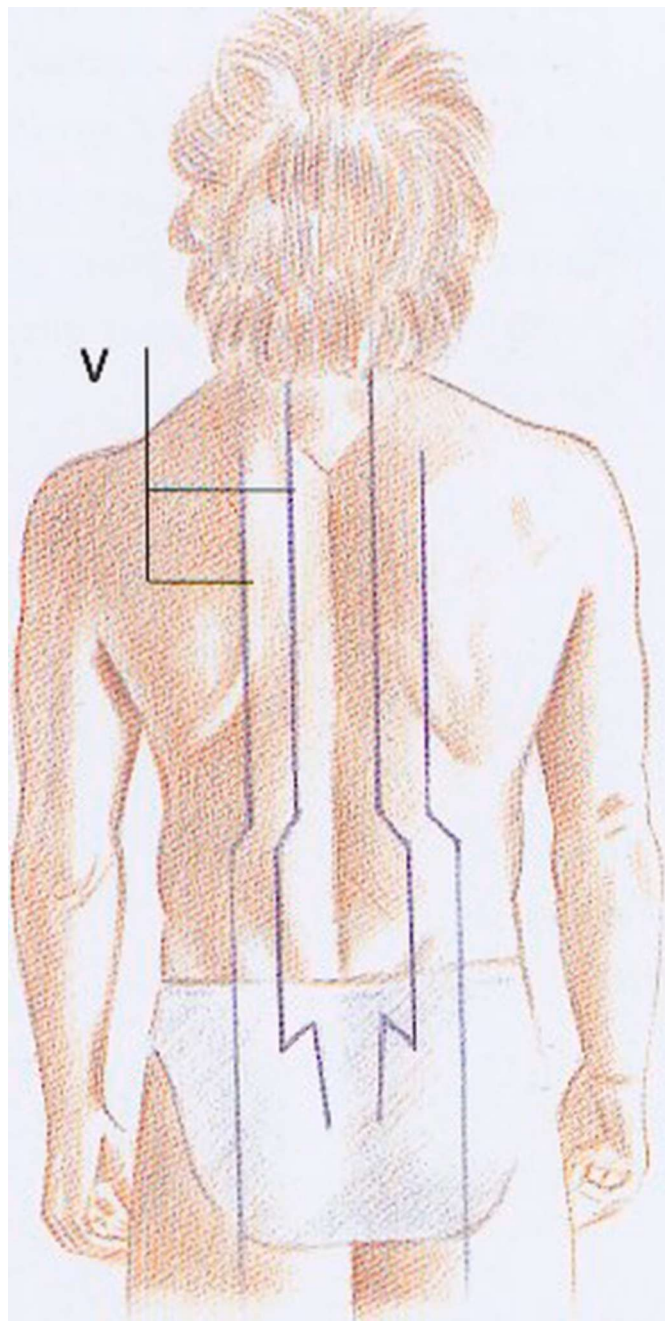
Le principal méridien du dos est celui de la vessie, le plus long du corps. Il agit au-delà de la simple fonction urinaire, puisque c'est l'aspect *yang* de l'élément Eau dans le corps. Il régit la reproduction, l'endurance, les os, les dents, les cheveux et la barbe. Le plus important, pour le shiatsu du dos, c'est de stimuler les nerfs rachidiens qui sont reliés à tous les organes internes. Pratiquement chaque *tsubo* du méridien de la vessie a une influence directe sur l'alimentation en énergie *ki* des autres méridiens. Les points du haut agissent sur les poumons et le cœur. Les *tsubos* du milieu du dos agissent sur les méridiens de la digestion, le côté gauche étant principalement relié à l'estomac, le côté droit au foie et à la vésicule biliaire. La région lombaire est reliée aux reins, au gros intestin et à l'intestin grêle tandis que le sacrum est relié à la vessie elle-même. Avec un peu de pratique, il est possible d'établir un certain nombre de diagnostics sur les fonctions internes en examinant l'état de la colonne vertébrale et de la musculature environnante. Mais, au début, il n'est pas nécessaire d'avoir une connaissance exacte des correspondances. Contentez-vous de descendre le long de la colonne vertébrale pour équilibrer le *ki* naturellement, en restant à l'écoute des réactions de votre partenaire.

La planche du dos

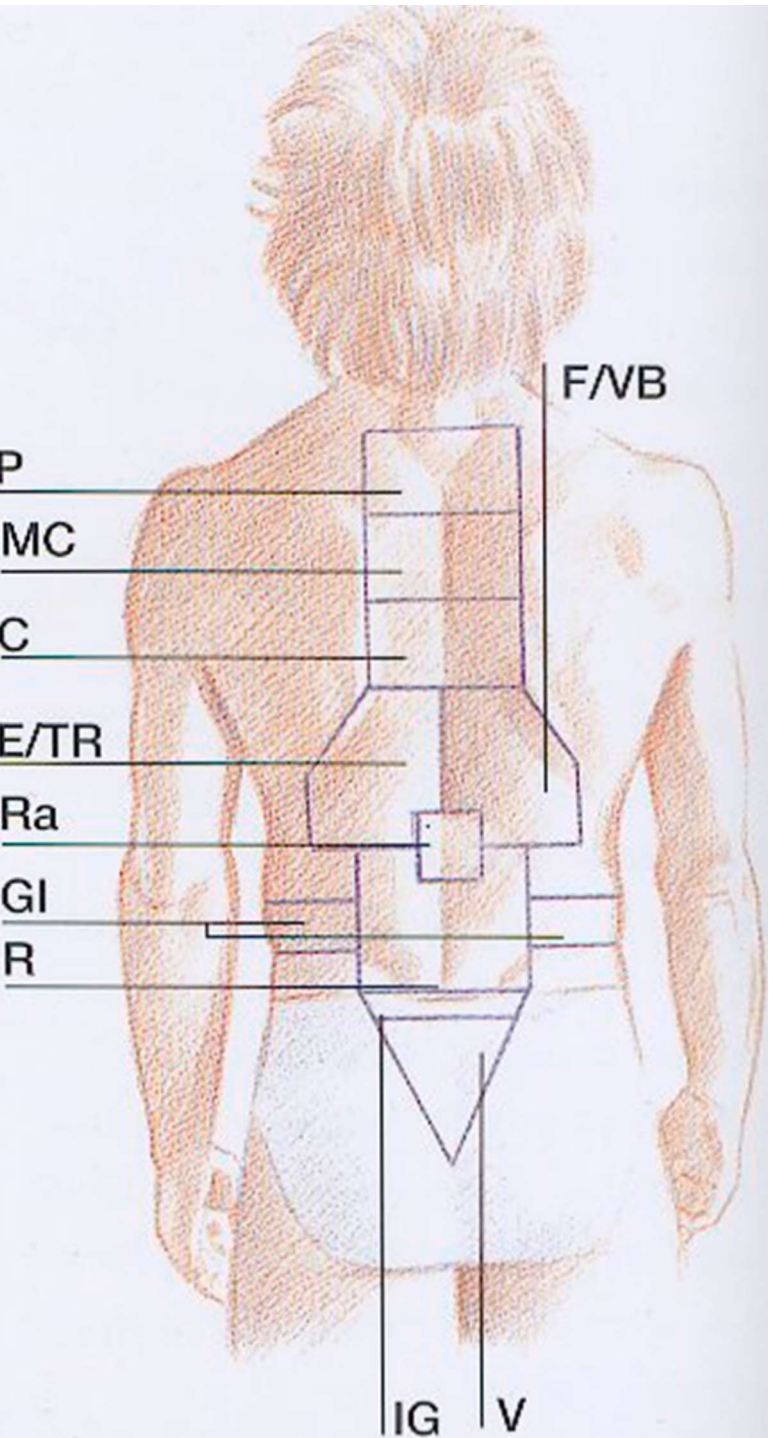
Le dos, dans sa structure, reflète l'état des énergies internes. Les zones des poumons, du Maître du Cœur et du cœur sont situées entre les omoplates. LES méridiens de l'estomac et du triple Réchauffeur se trouvent à gauche du milieu du dos, le foie et la vésicule biliaire à droite. Le méridien de la rate est situé dans une zone étroite vers la douzième vertèbre dorsale. Les reins et les intestins correspondent à la région lombaire et le sacrum à la vessie. Les douleurs dorsales peuvent révéler des troubles dans le fonctionnement des organes correspondants.

Index des méridiens

V	Vessie	VB	Vésicule biliaire
R	Reins	IG	Intestin grêle
F	Foie	GI	Gros intestin
E	Estomac	TR	Triple Réchauffeur
Ra	Rate	MC	Maître du Cœur
C	Cœur	VG	Vaisseau Gouverneur
P	Poumons	VC	Vaisseau Conception



Les méridiens du dos
Le principal méridien du dos est le méridien de la vessie. Il descend de chaque côté de la colonne vertébrale vers la région sacrée, où il tourne deux fois avant de réapparaître au sommet du dos pour former le « méridien externe de la vessie », parallèle au premier. Le méridien interne a un effet plus physique tandis que le méridien externe agit sur le mental et les émotions.



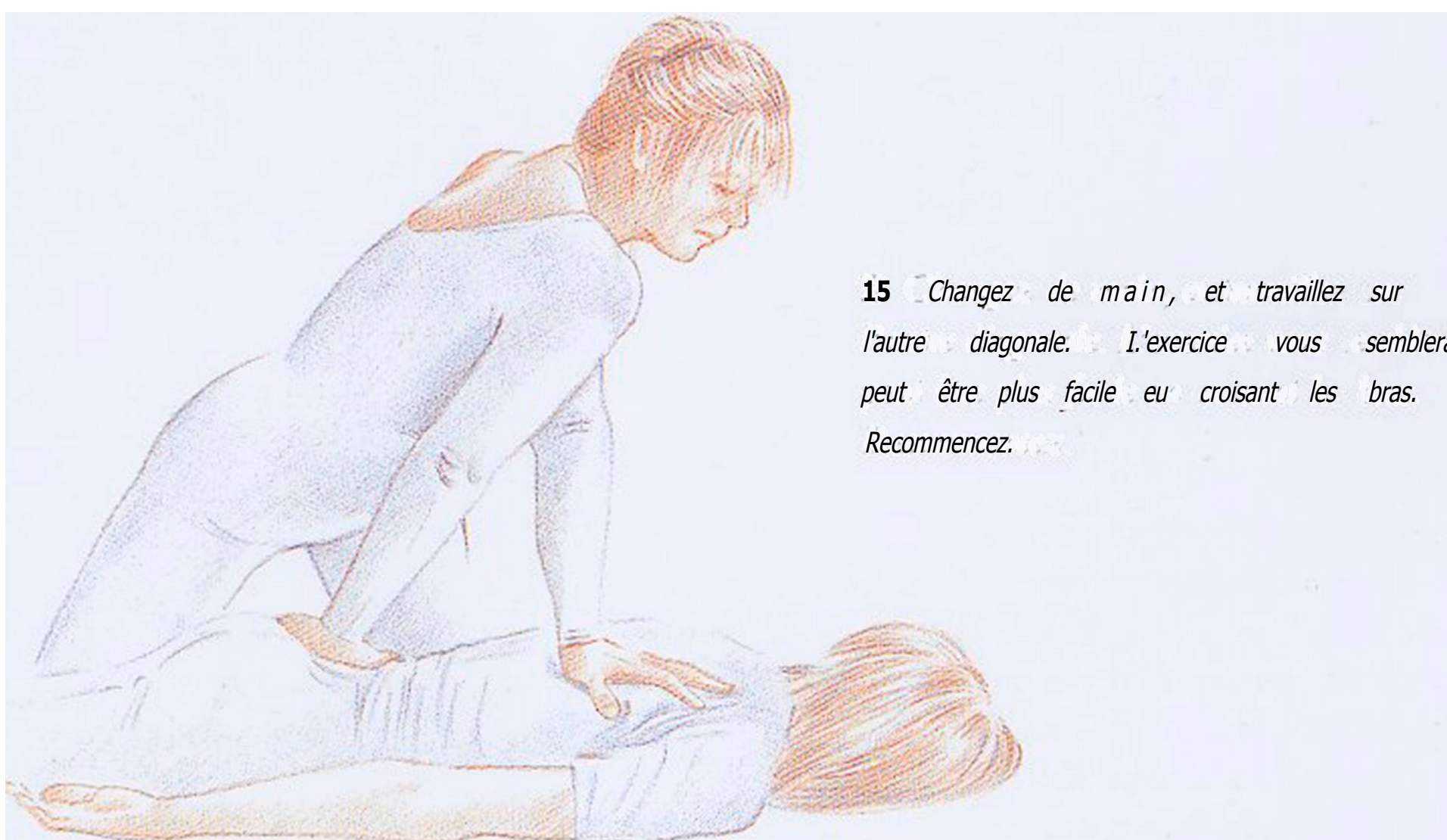
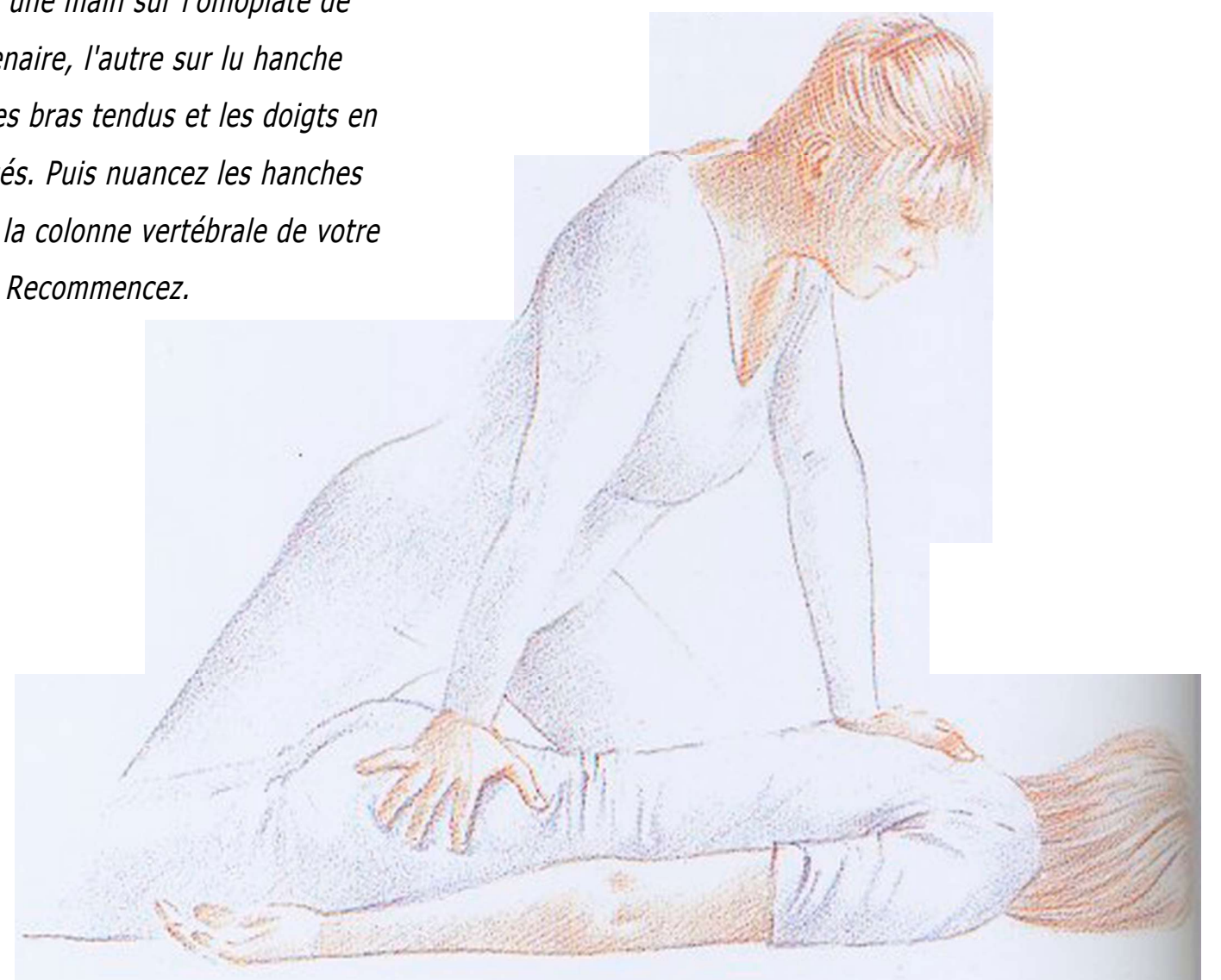
Etirement en diagonale

Au début, le receveur est allongé sur le ventre, bras tendus de chaque côté, pour que la colonne vertébrale soit soutenue au maximum. Dans cette série de mouvements, utilisez le poids de votre corps pour étirer le dos. Genoux écartés, agenouillez-vous à côté de votre partenaire, et placez vos mains en diagonale, l'une sur l'omoplate, l'autre sur la hanche opposée, les mains en sens inverse pour que la prise soit meilleure. La hanche et l'omoplate sont des poignées naturelles qui permettent d'étirer la colonne vertébrale lorsque vous avancez le bassin. Répétez l'exercice jusqu'à ce que vous trouviez votre rythme en faisant des mouvements suffisamment lents pour que votre partenaire se décontracte. Quand vous posséderez bien le mouvement, essayez de synchroniser votre pression et l'expiration de votre partenaire. Dites-lui d'expirer quand vous avancez les hanches ou harmonisez vos déplacements en suivant son rythme respiratoire. Il est très important de travailler avec le souffle pour bien diriger l'énergie *ki*.

Note : Sur les illustrations, le donneur porte un justaucorps pour la clarté du dessin. Le shiatsu exige des vêtements moins serrés.

1 Etirement en diagonale

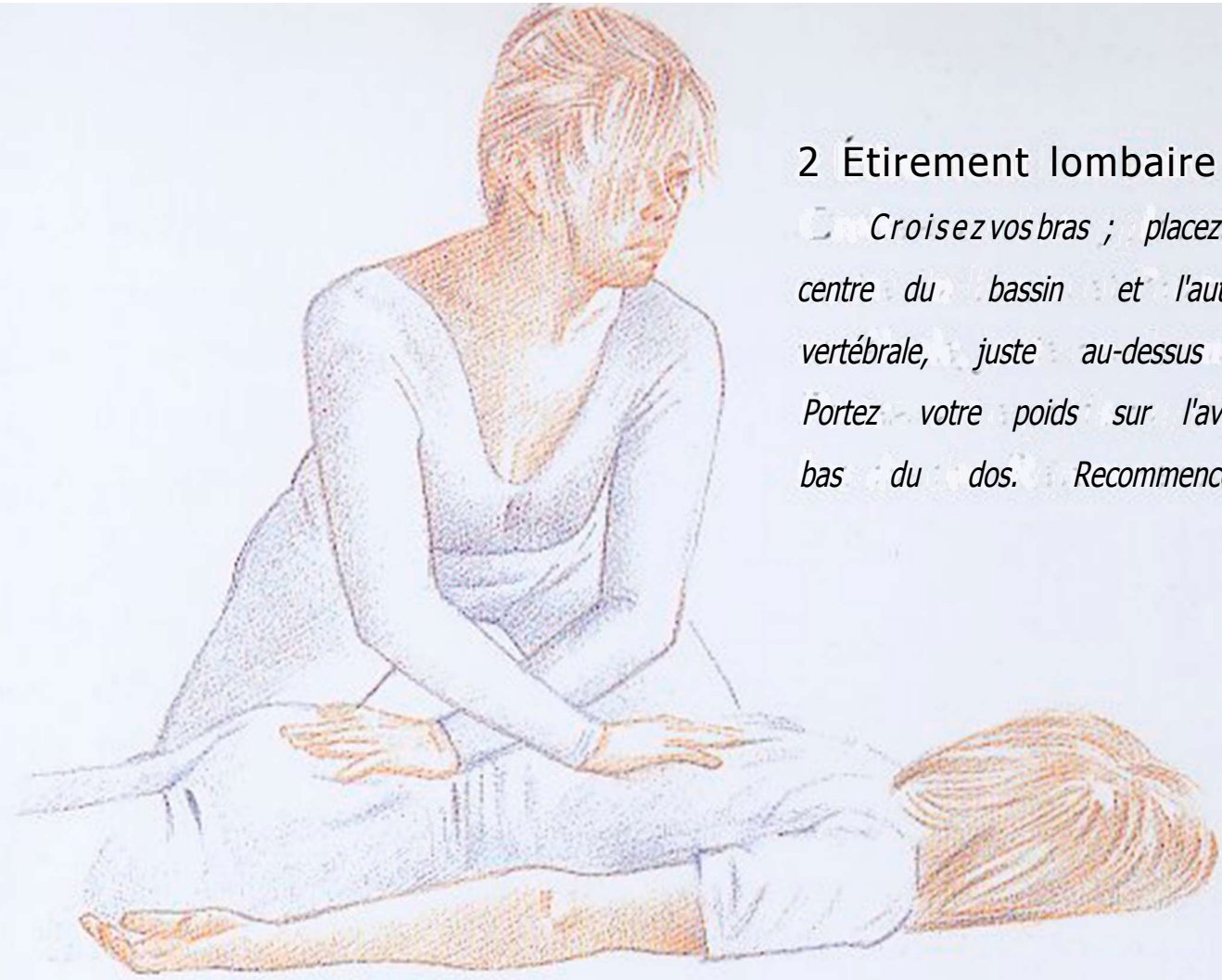
A Placez une main sur l'omoplate de votre partenaire, l'autre sur la hanche opposée, les bras tendus et les doigts en sens opposés. Puis nuancez les hanches pour étirer la colonne vertébrale de votre partenaire. Recommencez.



15 Changez de main, et travaillez sur l'autre diagonale. L'exercice vous semblera peut être plus facile en croisant les bras. Recommencez.

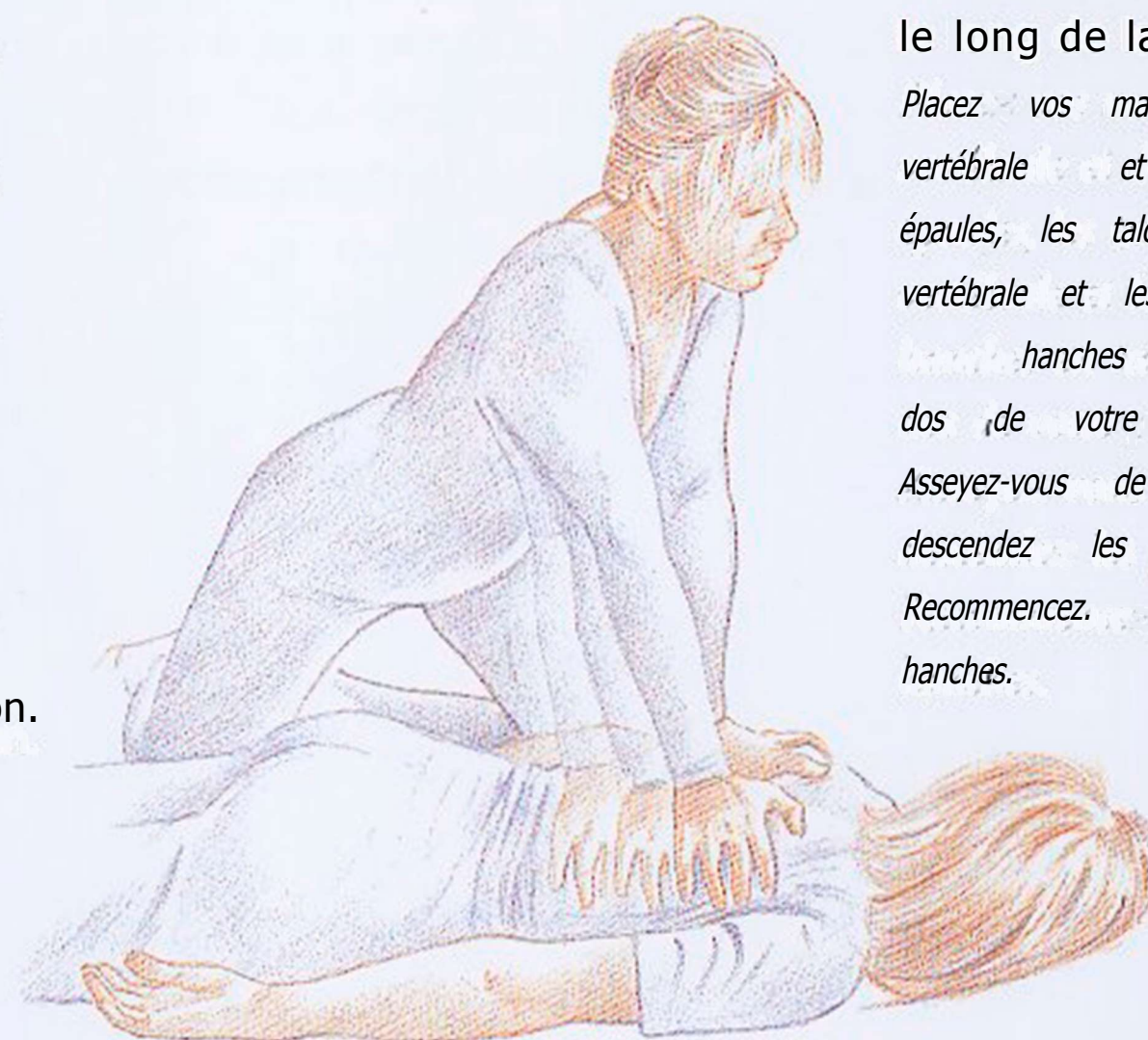
Étirement lombaire et pression en descendant le long de la colonne vertébrale

L'étirement lombaire est un excellent exercice pour tous ceux qui souffrent du bas du dos. Quand vous l'aurez fait deux ou trois fois, vous pourrez commencer à exercer une pression sur le méridien de la vessie, à côté de la colonne vertébrale. Commencez par le point (sur les épaules) où le dos devient horizontal. Si vous partiez du haut des épaules, vous ne feriez que pousser la chair en avant, ce qui n'aurait aucun effet. N'allez pas trop vite ! Chaque pression doit durer au moins trois secondes. Appuyez moins dans la région lombaire. Si le receveur a des problèmes de disques, évitez cette zone et travaillez au-dessus ou en dessous. Informez-vous de ses réactions, Si la pression entraîne une douleur, elle doit être bénéfique. En contrôlant l'avancée de votre bassin, vous pourrez modérer la pression exercée. Travaillez plutôt dans les zones creuses que dans celles qui sont contractées. Vérifiez que votre partenaire ne retient pas son souffle. Quand vous appuyez sur le dos, synchronisez la pression et l'expiration.



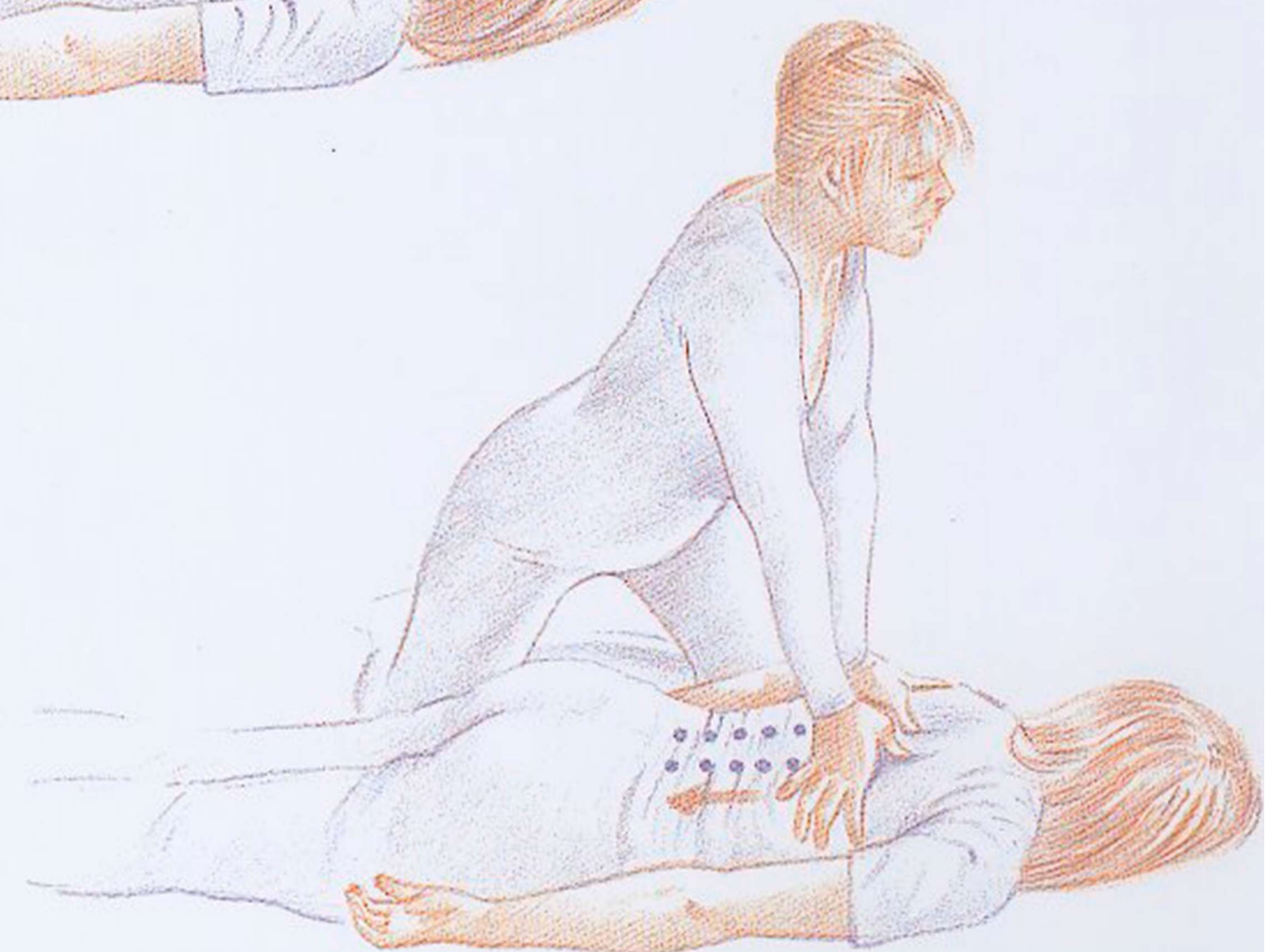
2 Étirement lombaire

Croisez vos bras ; placez une main au centre du bassin et l'autre sur la colonne vertébrale, juste au-dessus des reins. Portez votre poids sur l'avant et étirez le bas du dos. Recommencez.



3 Pression de la paume en descendant le long de la colonne vertébrale

Placez vos mains de chaque côté de la colonne vertébrale et descendez à partir du milieu des épaules, les talons des mains le long de la colonne vertébrale et les paumes sur les côtes. Avancez vos hanches en transférant votre poids au-dessus du dos de votre partenaire. Gardez les bras tendus. Asseyez-vous de nouveau sur vos talons et descendez les paumes de quelques centimètres. Recommencez. Descendez lentement jusqu'aux hanches.



4 Pression du pouce en descendant le long de la colonne vertébrale

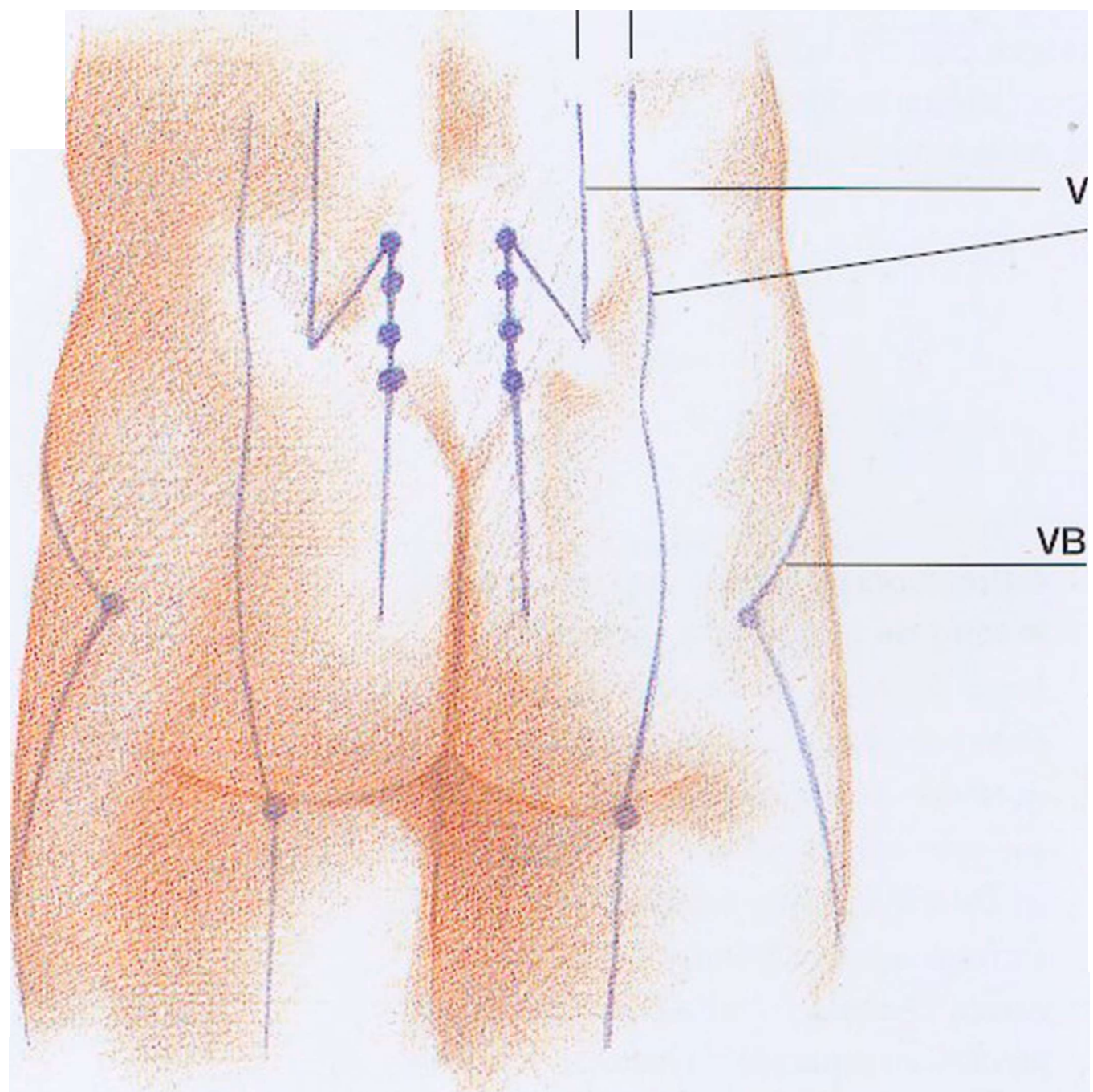
Posez les doigts sur les côtes et placez les pouces de chaque côté de la colonne vertébrale, au milieu des épaules. Vérifiez que vous n'appuyez pas trop fort sur un os. Procédez comme précédemment, le poids du corps reposant principalement sur les pouces. Descendez lentement, et exercez la pression en avançant les hanches. Relâchez la pression en les ramenant en arrière.

Les hanches

Du point de vue structurel, les hanches sont une zone complexe, point de jonction entre la masse principale du corps et ses moyens de support et de mouvement, les jambes. Le déséquilibre structurel des hanches résulte souvent d'un manque de coordination entre les jambes et l'axe de la colonne vertébrale. C'est ce qui se produit lorsqu'une jambe est plus courte que l'autre ou lorsqu'il y a scoliose. Ce déséquilibre entraîne des douleurs dans le bas du dos et entrave la mobilité du bassin. Les pulsions de colère et les pulsions sexuelles partent des hanches. La colère engendre les réflexes de coup de pied et de piétinement tandis que la sexualité présuppose la souplesse du bassin. Le bas du dos et les fessiers peuvent devenir douloureux et contractés après une longue répression de ces deux instincts, ou simplement du fait de notre vie sédentaire. Le méridien de la vessie est le principal méridien des hanches. Il y a un point capital du méridien de la vésicule biliaire sur le bord externe de chaque fosse, là où l'on peut sentir le trochanter. La pratique du shiatsu sur ce point contribue à soulager les douleurs du bas du dos ou les sciaticues. Il ne faut toutefois pas appuyer trop fort pour ne pas provoquer d'inflammation du nerf sciatique. Le shiatsu des hanches atténue également les tensions dans la région lombaire, les douleurs menstruelles ou provoquées par les crises de cystite, ainsi que toutes sortes de congestions ou de douleurs pelviennes. C'est extrêmement relaxant, surtout pour les femmes, plus sujettes à la congestion pelvienne que les hommes.

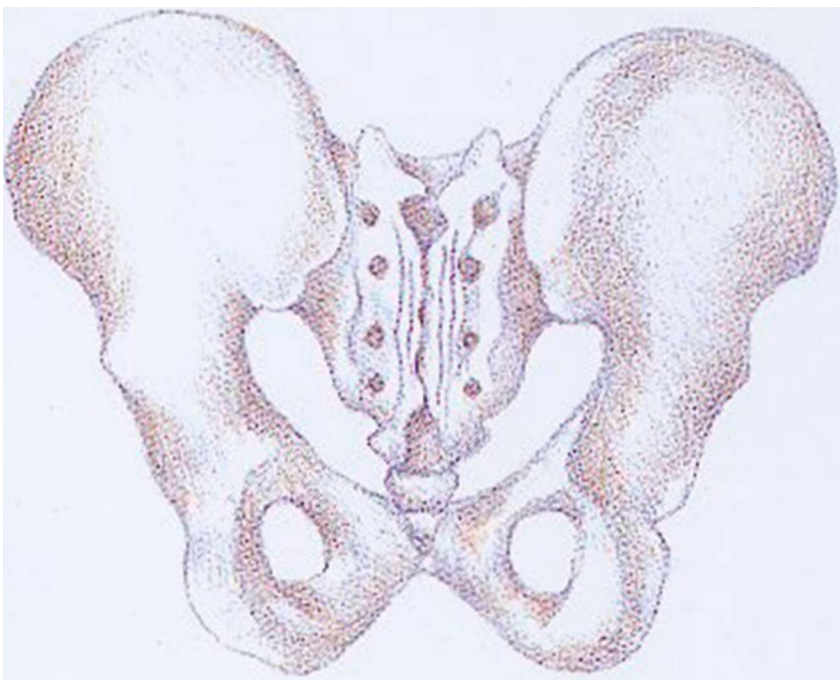
Les méridiens de la hanche

Les méridiens interne et externe de la vessie couvrent le sacrum et la plupart des muscles environnants. Le méridien de la vésicule biliaire descend sur les bords externes des hanches, passe sur le nerf sciatique au centre de la fesse.



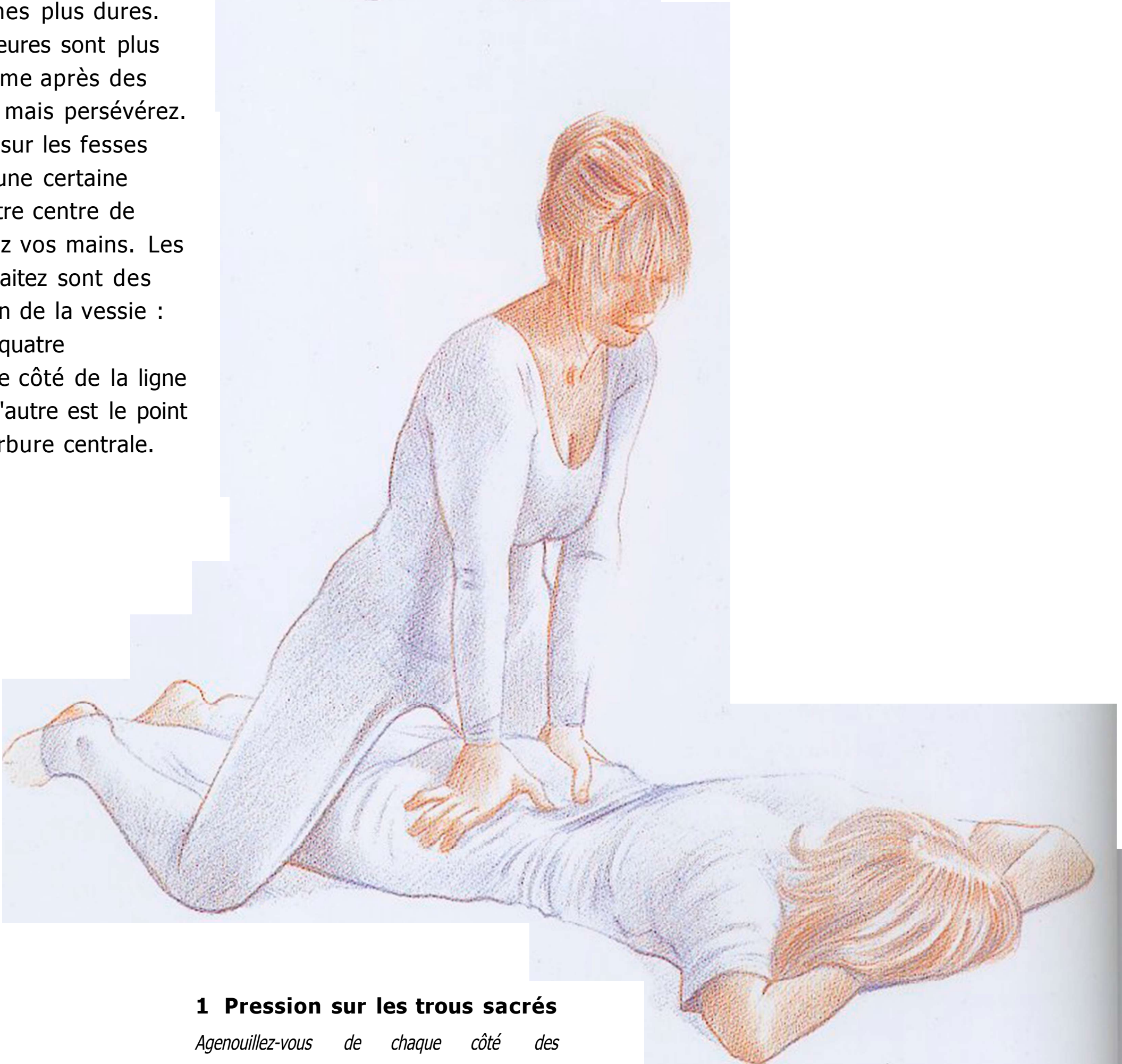
Les hanches (II)

Pour traiter les hanches, il faut commencer par localiser les quatre paires de trous du sacrum à travers lesquels on contracte les nerfs de la colonne vertébrale qui arrivent au bassin. Recherchez les zones où le doigt s'enfonce dans le triangle osseux à la base de la colonne vertébrale. Demandez à votre partenaire quelles sont ses sensations. Les deux paires supérieures apparaissent comme des creux entourés de zones plus dures. Les deux paires inférieures sont plus difficiles à trouver, même après des années d'expérience, mais persévérez. L'utilisation du coude sur les fesses demande également une certaine pratique. Abaissez votre centre de gravité et décontractez vos mains. Les méridiens que vous traitez sont des extensions du méridien de la vessie : l'un descend environ quatre centimètres de chaque côté de la ligne médiane des fesses, l'autre est le point le plus haut de la courbure centrale.



Localisation des trous sacrés

Le sacrum est le triangle osseux à la base de la colonne vertébrale. Trouvez-en les contours. Cela vous aidera à localiser les quatre paires de trous par lesquels passent les nerfs de la colonne vertébrale. Si votre partenaire a des fossettes, elles indiquent généralement la paire supérieure de tsubos.



1 Pression sur les trous sacrés

Agenouillez-vous de chaque côté des jambes de votre partenaire. Localisez les trous supérieurs avec vos pouces. Avancez vos hanches en appuyant. Reportez votre poids en arrière et localisez les trous situés deux centimètres plus bas. Penchez-vous en avant et exercez une pression.

Les deux paires inférieures étant plus difficiles à repérer, utilisez votre intuition et « inclinez-vous » sur l'endroit où vous pensez les avoir trouvées.

2 Compression des hanches

Agenouillez-vous de chaque côté de votre partenaire, au niveau des genoux. Avec les talons de vos mains, localisez le creux sur le bord externe du muscle fessier, légèrement au-dessus et derrière le point où le trochanter ressort. Les doigts tournés vers l'intérieur et posés sur le corps, penchez-vous en avant en appuyant avec les talons de vos mains. Recommencez deux ou trois fois.



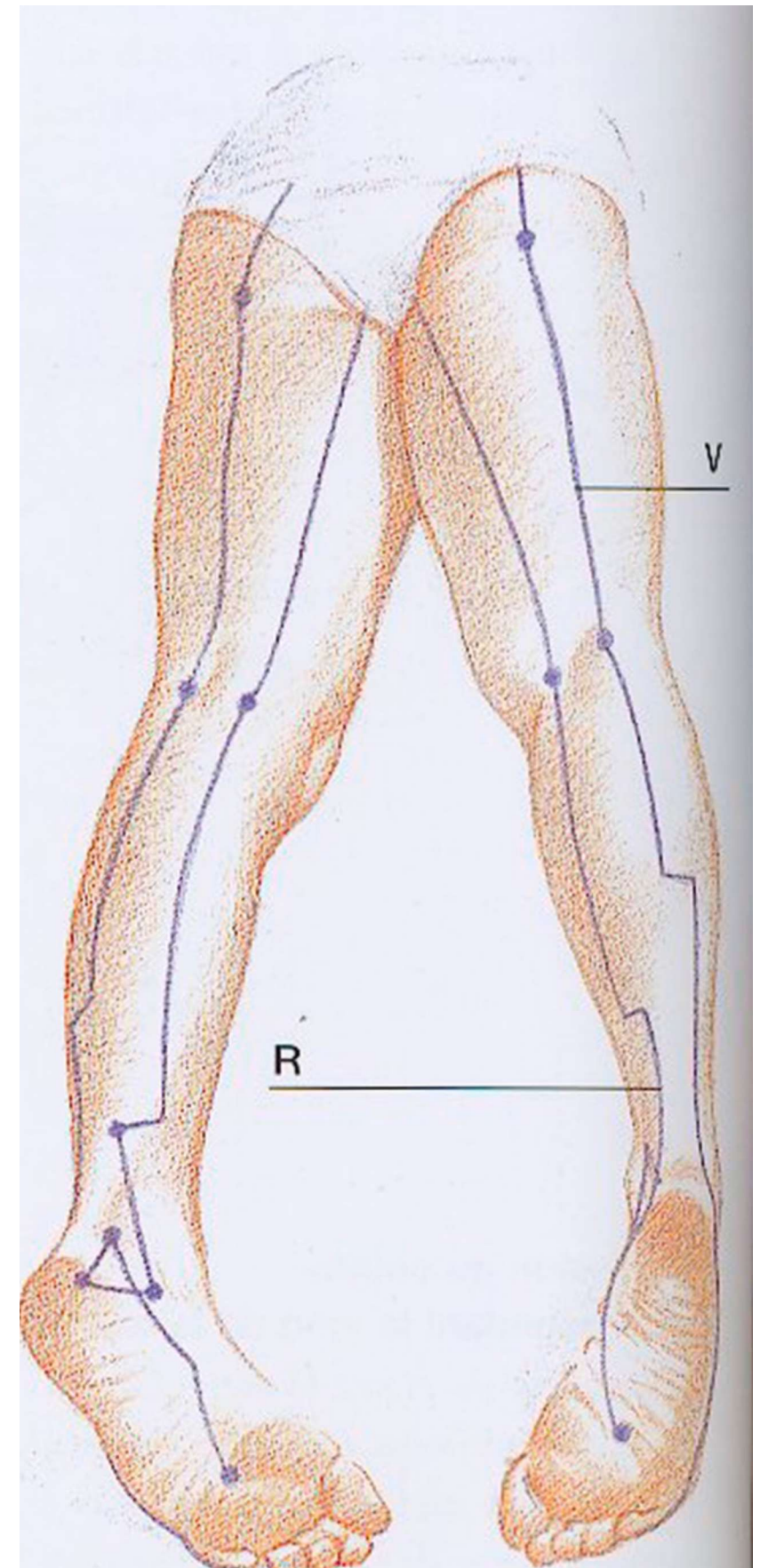
3 Pression du coude en descendant le long de la hanche

Genoux écartés, placez la main d'appui sur la chute de reins. Détendez l'autre main et posez un coude « ouvert » sur le méridien proche de la ligne médiane des fesses. Penchez-vous en avant et portez le poids de votre corps sur le coude. Surtout ne fermez pas trop l'angle du coude et ne contractez pas les mains pendant l'exercice.



Faces postérieure et externe de la jambe

Les principaux méridiens de la face postérieure de la jambe, le méridien de la vessie et celui qui lui est associé, le méridien des reins, font partie de l'élément Eau (voir p. 83). Le méridien de la vessie descend le long des jambes, à partir de la colonne vertébrale. Celui des reins remonte le long d'importants muscles posturaux qui sont reliés au bassin et au bas du dos. C'est pourquoi il est utile de traiter la face postérieure de la jambe pour guérir les douleurs dorsales. La vessie, les reins et leurs méridiens représentent respectivement les aspects *yin* et *yang* de l'élément Eau qui gouverne le capital génétique et la croissance, la reproduction, l'énergie sexuelle et la constitution de base de l'individu. Le méridien de la vésicule biliaire passe sur la face externe de la jambe. Il représente l'aspect *yang* de l'élément Bois, régit les yeux, les tendons, la contractilité des muscles et contribue au processus de la digestion. Le stress mental et émotionnel affecte l'élément Bois tout comme les excès affectent l'élément Eau. La vésicule biliaire a tendance à réagir à la tension mentale, aux prises de décisions et aux soucis tandis que la fonction qui lui est associée, celle du foie, est plus affectée par les facteurs émotionnels. La tension mentale qui affecte le méridien est susceptible de provoquer une tension du cou et des épaules, des maux de tête ou des migraines, puisque le méridien de la vésicule biliaire traverse le cou, les épaules et les faces latérales de la tête. Alors qu'il est, de toute évidence, bénéfique de travailler sur les zones affectées, on peut en pratique traiter ces troubles en travaillant sur la face externe de la jambe afin que l'énergie *ki* continue de circuler dans tout le méridien.

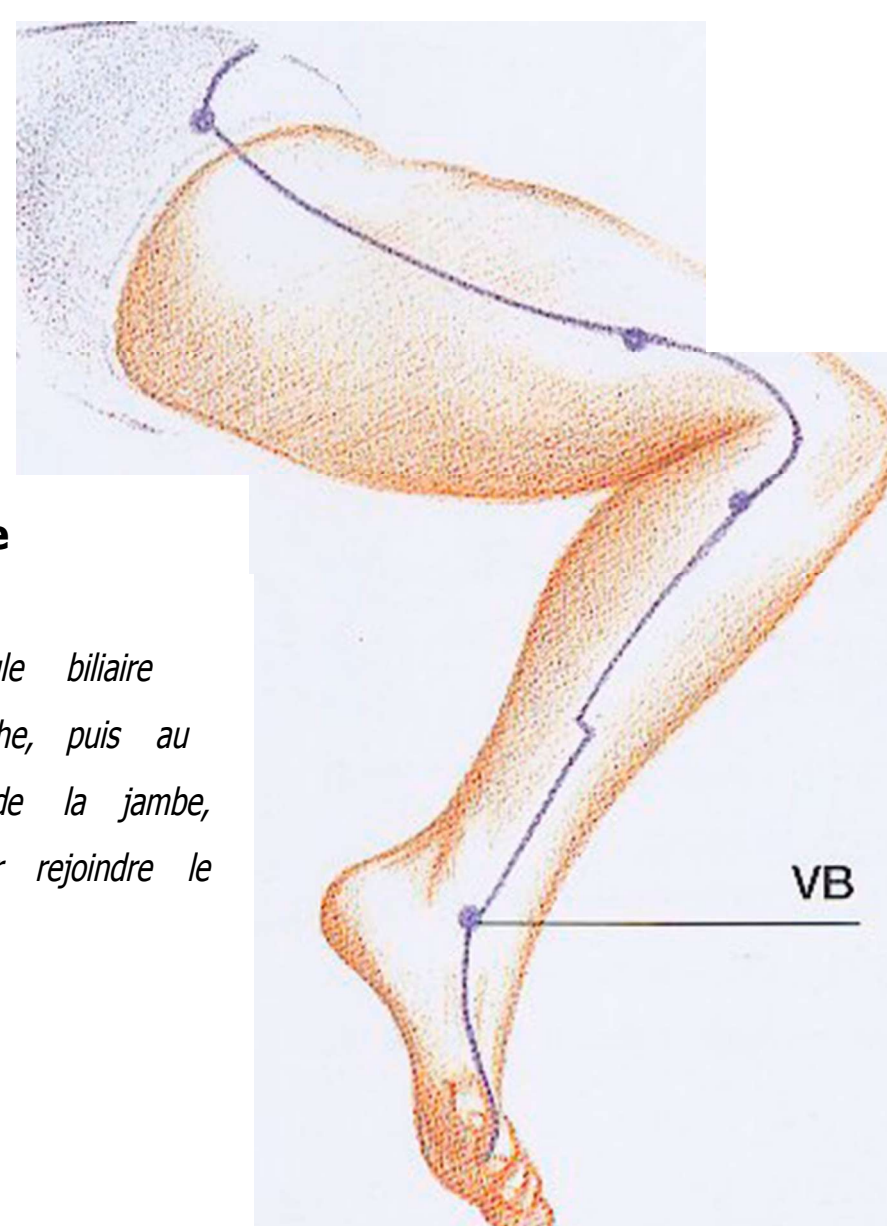


Méridien de la face postérieure de la jambe

Le méridien de la vessie descend au centre de la jambe, contourne le bord externe de la cheville et longe le pied jusqu'au petit orteil. Le méridien du rein part de la plante du pied, contourne le bord interne du talon et remonte entre les muscles de la face interne de la jambe et de la cuisse.

Le méridien de la face externe de la jambe

Le méridien de la vésicule biliaire descend le long de la hanche, puis au centre de la face externe de la jambe, passe sur la cheville pour rejoindre le quatrième orteil.



Faces postérieure et externe de la jambe (II)

Dans cette série de mouvements, on travaille sur les faces postérieure et externe de la jambe. Enchaînez les exercices sur les méridiens en travaillant sur la même jambe jusqu'à la fin de la série. Votre partenaire doit avoir les pieds posés à plat, légèrement tournés vers l'intérieur, à moins que la position ne soit inconfortable. Si les genoux sont douloureux ou les chevilles raides, placez un oreiller sous le tibia pour atténuer la pression. N'appuyez pas derrière les genoux pendant cet exercice et allégez la pression de chaque côté de cette zone. Quand vous pratiquez le shiatsu, les deux mains restent en contact avec le corps. Lorsque vous travaillez sur un ensemble, gardez une main sur le torse, qui soit reliée à la principale source d'énergie. Cette main, appelée main « mère », sert de support et reste immobile tandis que l'autre est active. Le positionnement exact de la main « mère » n'est pas important, puisqu'elle n'exerce aucune pression. Mais il faut qu'elle reste consciente, à l'écoute des réactions du receveur.



3 Pression sur les tsubos de la cheville

Soulevez les pieds de la même jambe et appuyez de chaque côté du creux entre l'os de la cheville et le tendon d'Achille, pendant trois à cinq secondes.

1 Pression de la paume sur la face postérieure de la jambe

Agenouillez-vous parallèlement à la jambe du receveur. Appuyez en descendant le long de la jambe avec votre paume ou avec la « gueule du dragon ». Utilisez le poids de votre corps. Posez la main « mère » sur la fesse et appuyez très légèrement derrière le genou et modérément sur le mollet.

En approchant de la cheville, exercez une forte pression. Recommencez.

2 Pression du genou sur la face postérieure de la jambe

Prenez appui sur vos mains, à chaque extrémité de la jambe. Asseyez-vous sur vos talons, orteils recourbés, les genoux au-dessus de la ligne médiane de la jambe. Évitez la zone du genou. Faites « rebondir » vos genoux, sans vous agenouiller sur la jambe. Vous devez être capable de contrôler la pression, qu'elle soit forte ou faible.

Étirement dans trois directions

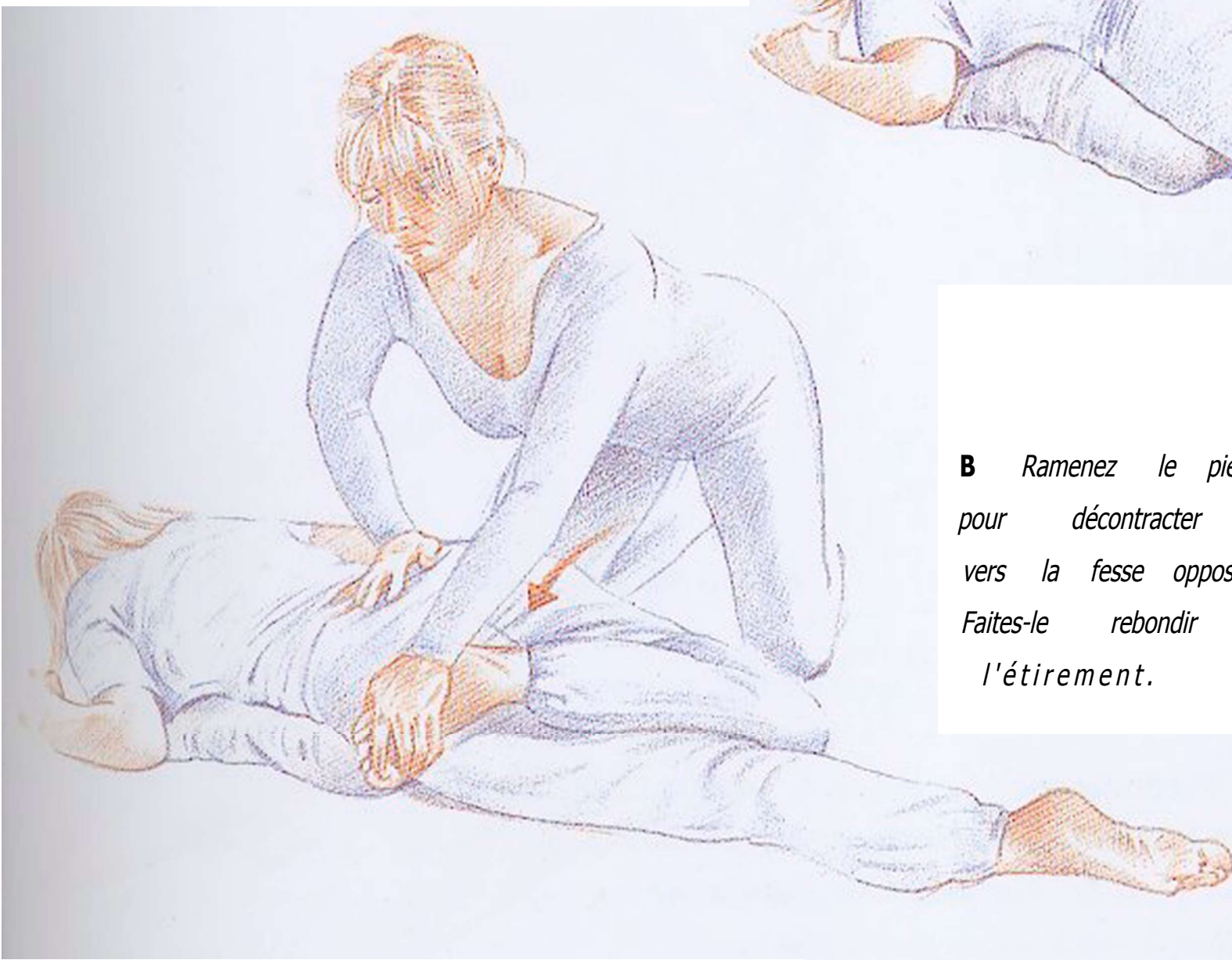
Cette série d'exercices agit sur les méridiens situés sur les faces postérieure, interne et externe de la jambe. Étirez la jambe dans chaque direction en tenant compte des capacités de votre partenaire. Quand l'exercice est terminé, faites-lui reprendre sa position initiale pour pouvoir traiter la face externe de la jambe.

4 Étirement dans trois directions

A Posez une main sur la chute de reins. Avec l'autre ramenez le pied vers la fesse en le prenant sous les orteils, pour obtenir un étirement maximal. Faites un peu rebondir le pied au point d'étirement maximal.



B Ramenez le pied à mi-chemin pour décontracter le genou. Puis ramenez-le vers la fesse opposée, le plus loin possible. Faites-le rebondir pour augmenter l'étirement.



C Ramenez de nouveau le pied à mi-course. Puis amenez-le vers vous le plus loin possible. Faites-le rebondir. Ramenez-le sans le lâcher. Avec l'autre main, saisissez le genou et pliez la jambe vers l'extérieur. Elle sera prête pour la pression des paumes en descendant le long de la face externe de la jambe telle qu'elle est décrite p. 104.



Faces postérieure et externe de la jambe (III)

Exercez une pression avec la paume en descendant le long de la face externe de la jambe pour compléter la série. Ne craignez pas de plier la jambe de votre partenaire. La position est très confortable. Quand l'exercice est terminé, tendez la jambe à nouveau et recommencez avec l'autre jambe avant de vous attaquer au pied. Faites une série complète avec un pied avant de prendre l'autre. Placez vos pieds sur ceux de votre partenaire. L'exercice n'est pas inconfortable pour lui et il vous reposera. Les exercices du pied stimulent les méridiens de la vessie et de la vésicule biliaire. Chaque méridien a une extrémité dans un orteil. C'est pourquoi il est important de les étirer.



5 Pression de la paume sur la face externe de la jambe

Agenouillez-vous près des pieds de votre partenaire et placez la main « mère sur une hanche. Avec la paume de l'autre main, descendez au milieu de la face externe de la jambe, en balançant votre poids d'avant en arrière.

Recommencez.

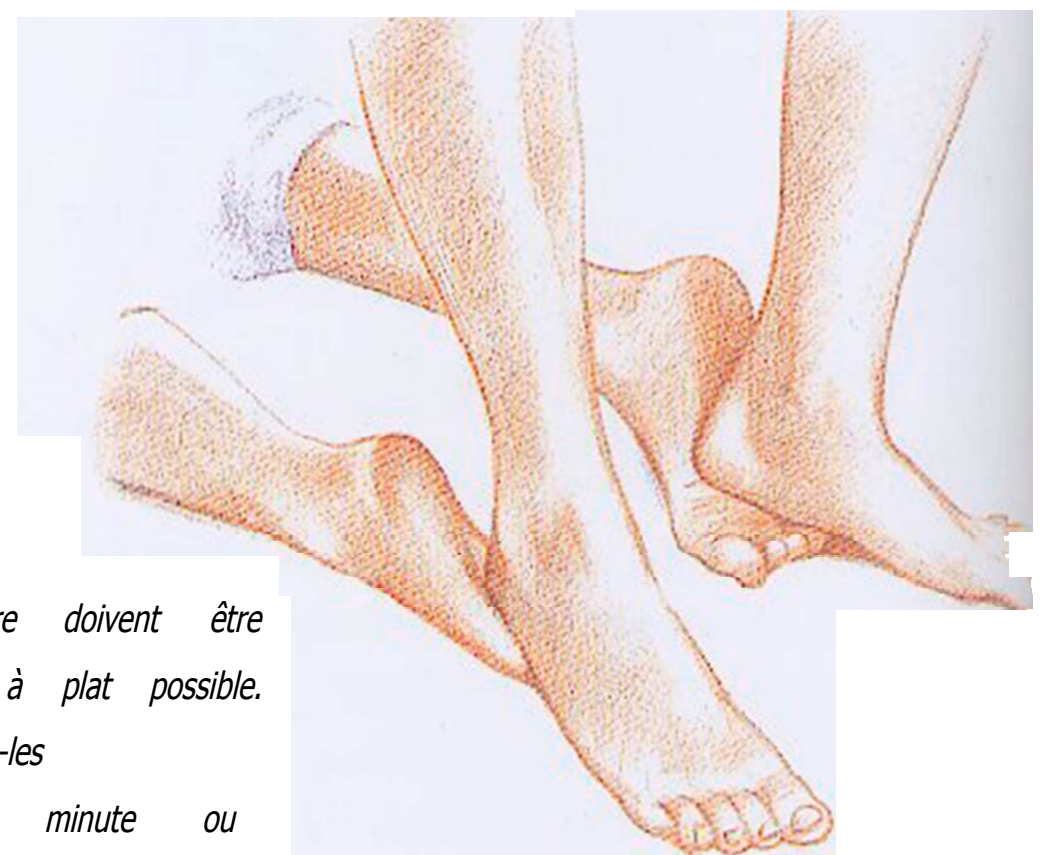
6 Pression sur le tsubo de la cheville

Avec le pouce, exercez une pression sur le creux juste en dessous et légèrement sur le devant du bord externe de la cheville pendant trois à cinq secondes.



7 Piétinement de la plante des pieds

Les pieds de votre partenaire doivent être allongés sur le sol, le plus à plat possible. Posez vos pieds et relevez-les alternativement pendant une minute ou deux. Ne laissez pas vos pieds remonter trop haut.



8 Pression sur le tsubo de la plante du pied

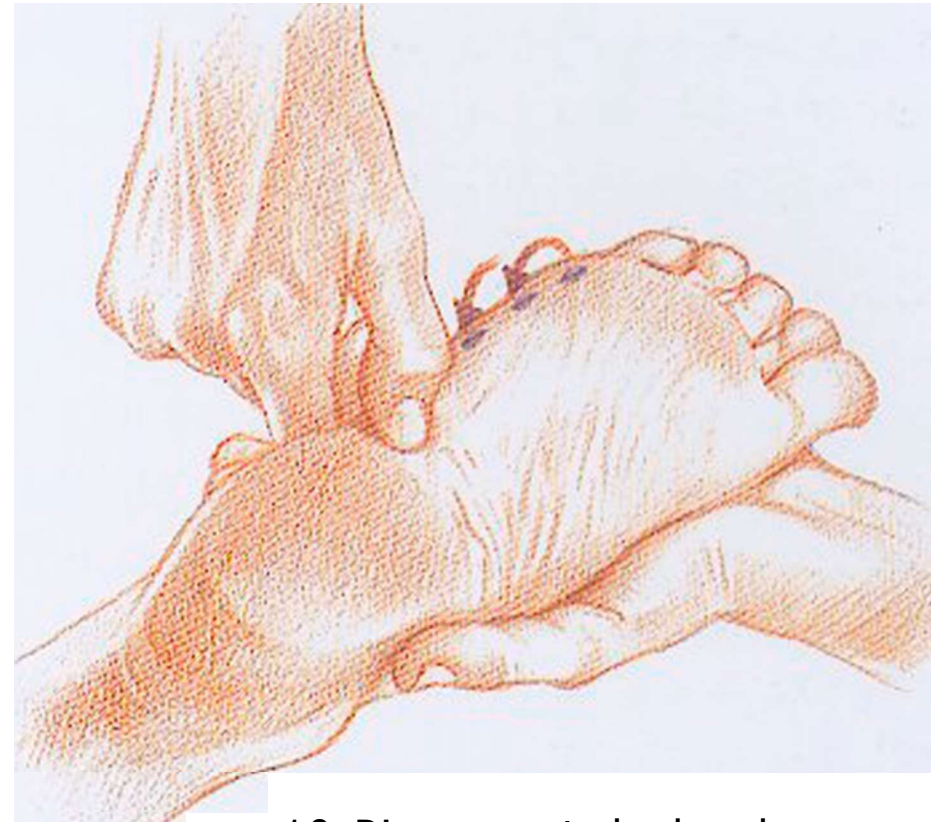
Appuyez avec le pouce sur le point du rein, sous le talon antérieur du pied, au centre, pendant trois à cinq secondes.





9 Massage du talon

Massez les bords externe et interne du talon eu un mouvement circulaire, le pouce d'un côté, les doigts de l'autre, pendant cinq à dix secondes.



10 Pincement du bord externe du pied

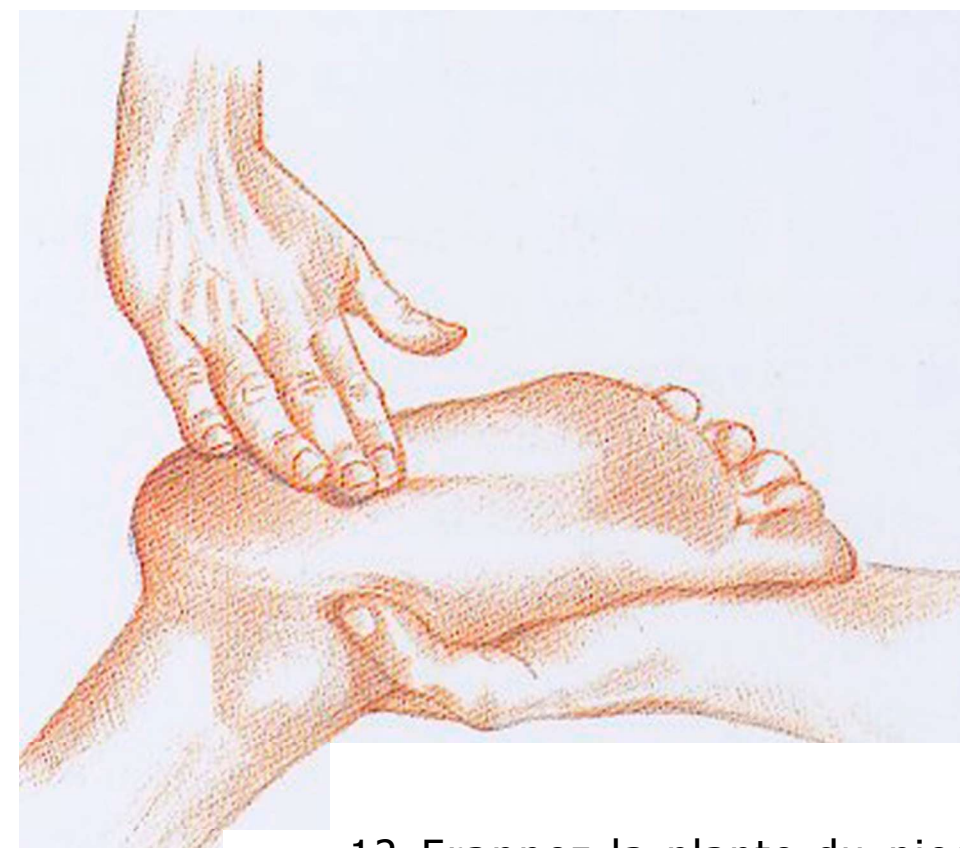
Pincez le bord externe du pied pour stimuler le méridien de la vessie.



11 Étirement des orteils

(ci-dessus)

Tirez fermement les orteils un par un eu les prenant par les bords internes et externes, là où se situent les nerfs. Les orteils craquent parfois quand la tension se relâche.



12 Frappez la plante du pied

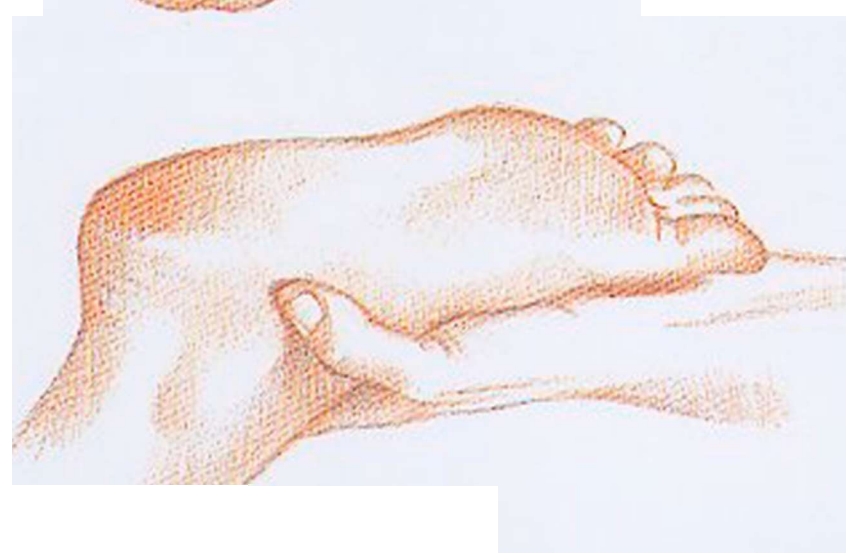
Gardez le poignet souple pour que la main puisse monter et descendre librement. Frappez plusieurs fois la plante du pied à un rythme rapide et puissant.



13 Percussions sur la plante du pied

Avec le même mouvement du poignet, effectuez des percussions sur la plante du pied pendant quelques secondes avec le poing fermé non contracté. Puis caressez la plante du pied pour calmer l'irritation.

Recommencez les exercices 8 à 13 avec l'autre pied.

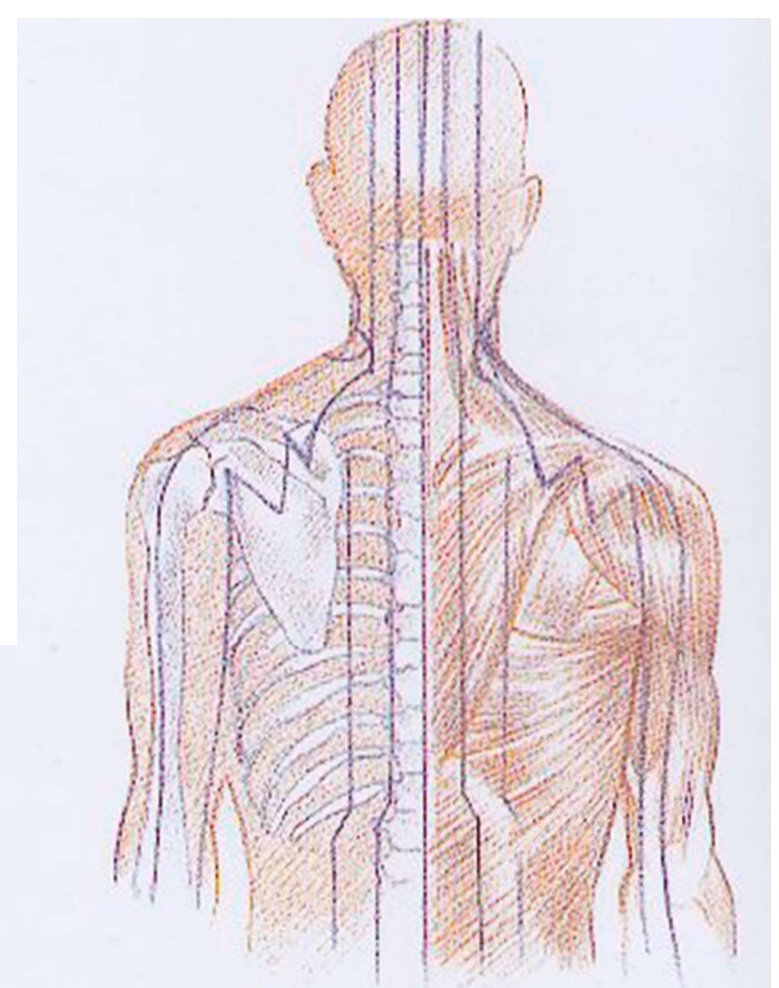


Face postérieure des épaules

Nous en arrivons à la face postérieure des épaules, là où la tension est un problème généralisé. Toutefois, cette tension peut avoir des causes multiples et trouver son origine dans d'autres parties du corps. Ne soyez donc pas tenté de ne pratiquer le shiatsu que sur les épaules. Les troubles reviendraient à moins que vous n'ayez traité la cause au cours d'un shiatsu complet du corps. Il y a trois zones principales pour le traitement de la face postérieure des épaules. La première est le sommet des épaules, relié au méridien de la vésicule biliaire. Puisque la vésicule biliaire est rattachée au stress mental, cette zone est presque toujours contracturée. En plus de soulager la nervosité, le shiatsu dans cette zone contribue à guérir les rhumes et les maux de tête. La seconde zone est la partie centrale des épaules, entre les omoplates. C'est la partie du méridien de la vessie que l'on laisse de côté quand on traite le reste du dos, car elle va en s'éloignant (voir p. 95) de la zone de traitement. Les points supérieurs sont efficaces pour les rhumes, la toux et les problèmes pulmonaires, les plus bas pour le cœur et la circulation du sang, l'anxiété, la dépression et l'insomnie. Les omoplates constituent la troisième zone, traversée par le méridien de l'intestin grêle qui affecte la digestion, la fonction ovarienne chez les femmes et les fonctions intuitives du mental. Nous traiterons le cou plus tard lorsque votre partenaire se sera retourné, mais vous pouvez masser les muscles du cou, occasionnellement, s'ils raidissent.

Anatomie de la face postérieure de l'épaule

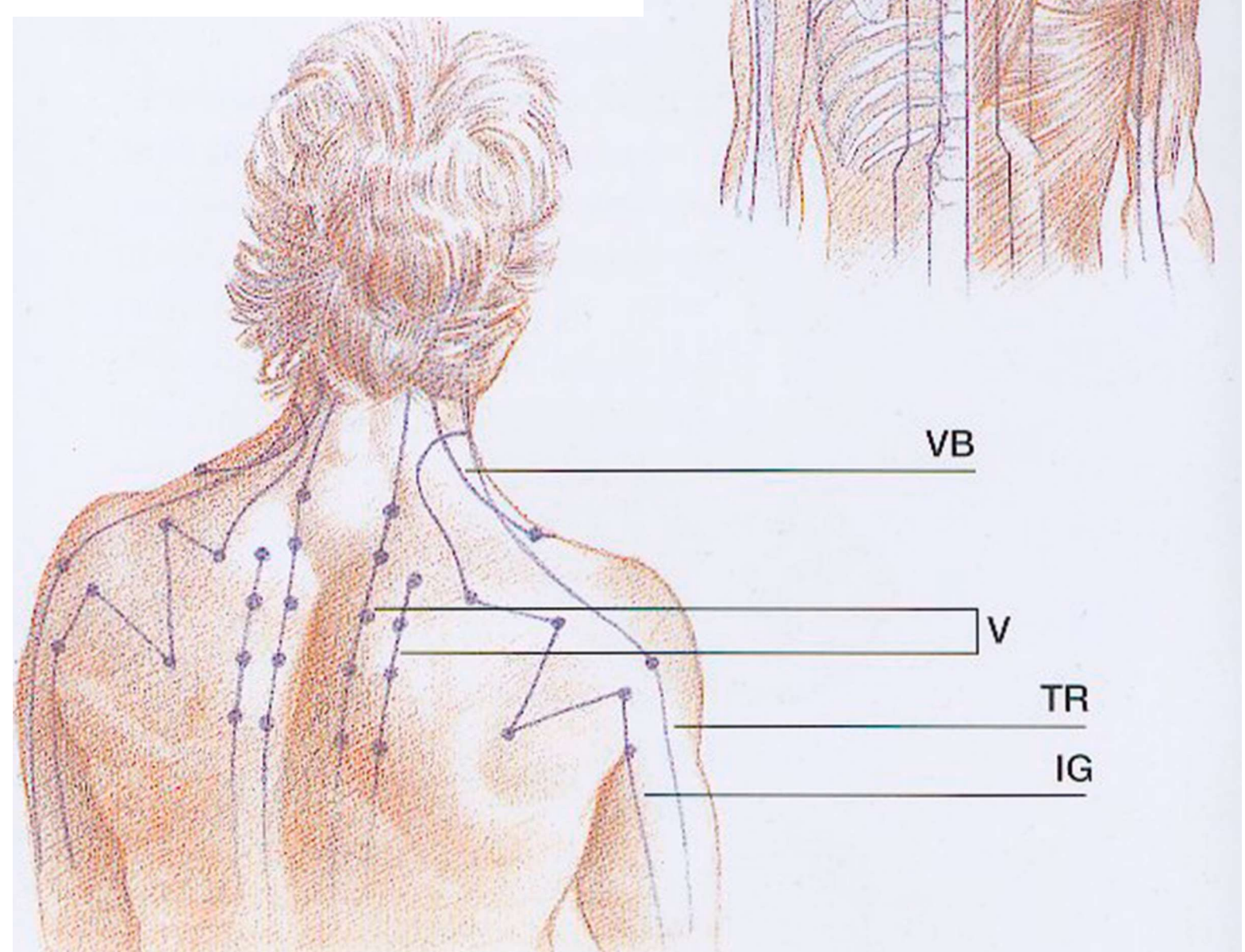
Les tsubos du méridien de la vessie sont situés entre les vertèbres de chaque côté de la colonne vertébrale et, en descendant, sur les bords des omoplates. Le méridien de l'intestin grêle court à travers le muscle qui recouvre l'omoplate tandis que le méridien de la vésicule biliaire longe le bord du muscle supérieur.



Méridiens de la face postérieure de l'épaule

Le méridien de la vessie descend de chaque côté de la colonne vertébrale et le méridien de la vésicule biliaire traverse le haut de l'épaule.

Le méridien de l'intestin grêle zigzague à travers l'omoplate, descend le long de la face postérieure du bras, parallèlement au triple Réchauffeur.



Face postérieure des épaules (II)

Agenouillez vous à présent en plaçant une jambe de chaque côté de la tête de votre partenaire. Dans cette série, vous ne monterez ni ne descendrez vos hanches. La pression serait trop forte. Elle n'en doit pas moins venir des hanches. Puisque vous vous penchez, votre partenaire ne supportera que le poids de la partie supérieure de votre corps. Commencez par traiter les bords des muscles au sommet des épaules, qui sont souvent contracturés. Descendez le long des omoplates avec le coude pour agir sur les poumons et le cœur. Cette zone centrale est associée aux émotions et à la conscience. Il faut, par conséquent, la traiter avec respect, doucement et en profondeur. Le méridien de l'intestin grêle qui zigzague sur chaque omoplate est difficile à localiser avec précision. Traitez-le en faisant tourner les omoplates pour assouplir les muscles et débloquent l'énergie qu'ils renferment. La situation est souvent paradoxale : des muscles contractés recouvrent une zone de basse énergie. Agissez avec douceur, compensez le manque de puissance par la durée de la pression. Les muscles se décontracteront.



1 Pression du le sommet des épaules

Placez la main « mère » sur une omoplate et le pouce de l'autre main le long du sommet d'une épaule. Prenez appui sur la cuisse avec votre coude. Penchez-vous en avant, appuyez doucement du cou à l'articulation de l'épaule, trois fois de chaque côté (schéma de droite).

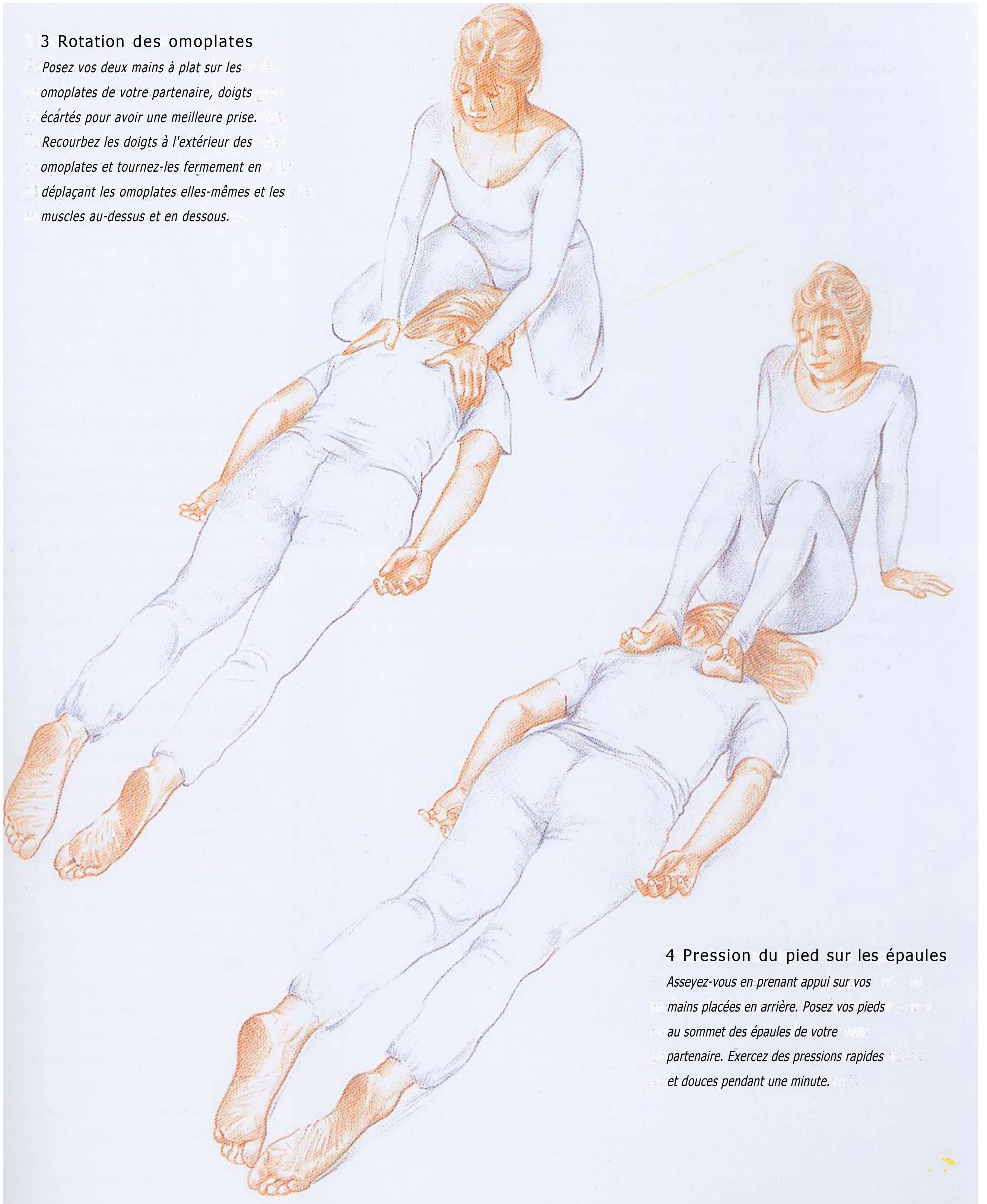


2 Pression du coude entre les omoplates

Posez la main « mère » sur une épaule et placez votre coude « ouvert » dans la rainure de l'autre côté de la colonne vertébrale. Descendez graduellement de la base du cou en exerçant des pressions d'à peu près cinq secondes. Descendez jusqu'en bas de cette zone entre les omoplates. Changez de main « mère » et posez le coude de l'autre côté. Gardez les hanches en arrière.

3 Rotation des omoplates

- Posez vos deux mains à plat sur les
- omoplates de votre partenaire, doigts
- écartés pour avoir une meilleure prise.
- Recourbez les doigts à l'extérieur des
- omoplates et tournez-les fermement en
- déplaçant les omoplates elles-mêmes et les
- muscles au-dessus et en dessous.

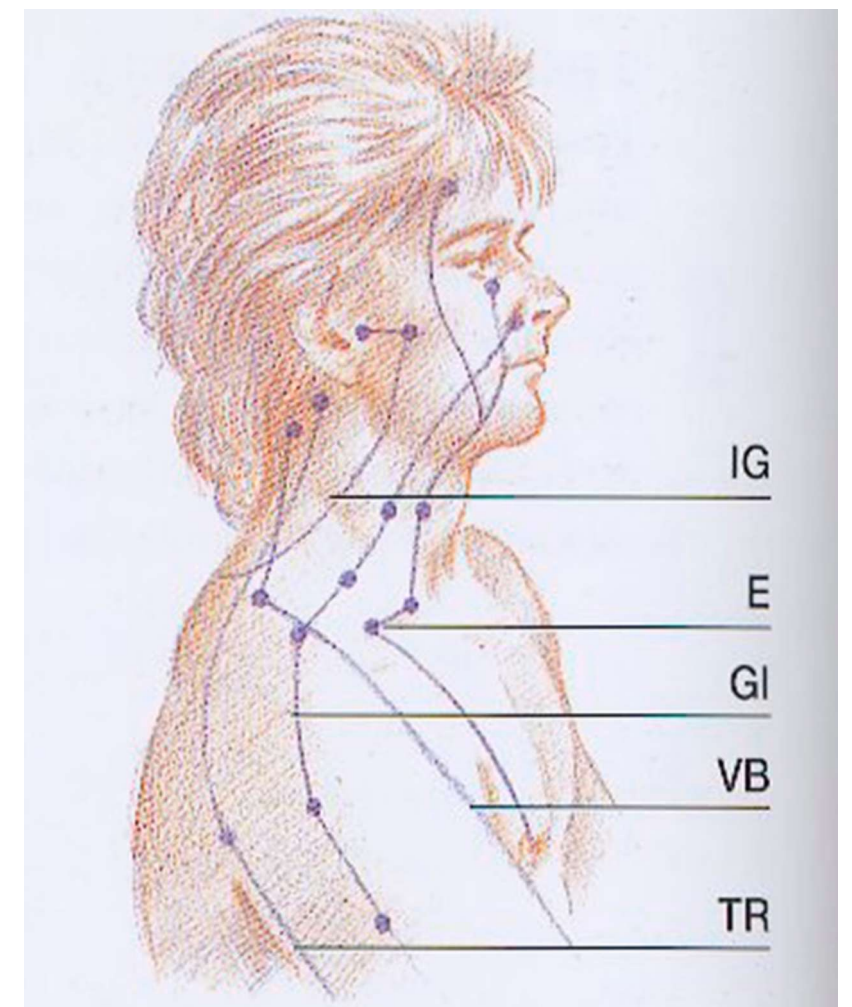


4 Pression du pied sur les épaules

- Asseyez-vous en prenant appui sur vos
- mains placées en arrière. Posez vos pieds
- au sommet des épaules de votre
- partenaire. Exercez des pressions rapides
- et douces pendant une minute.

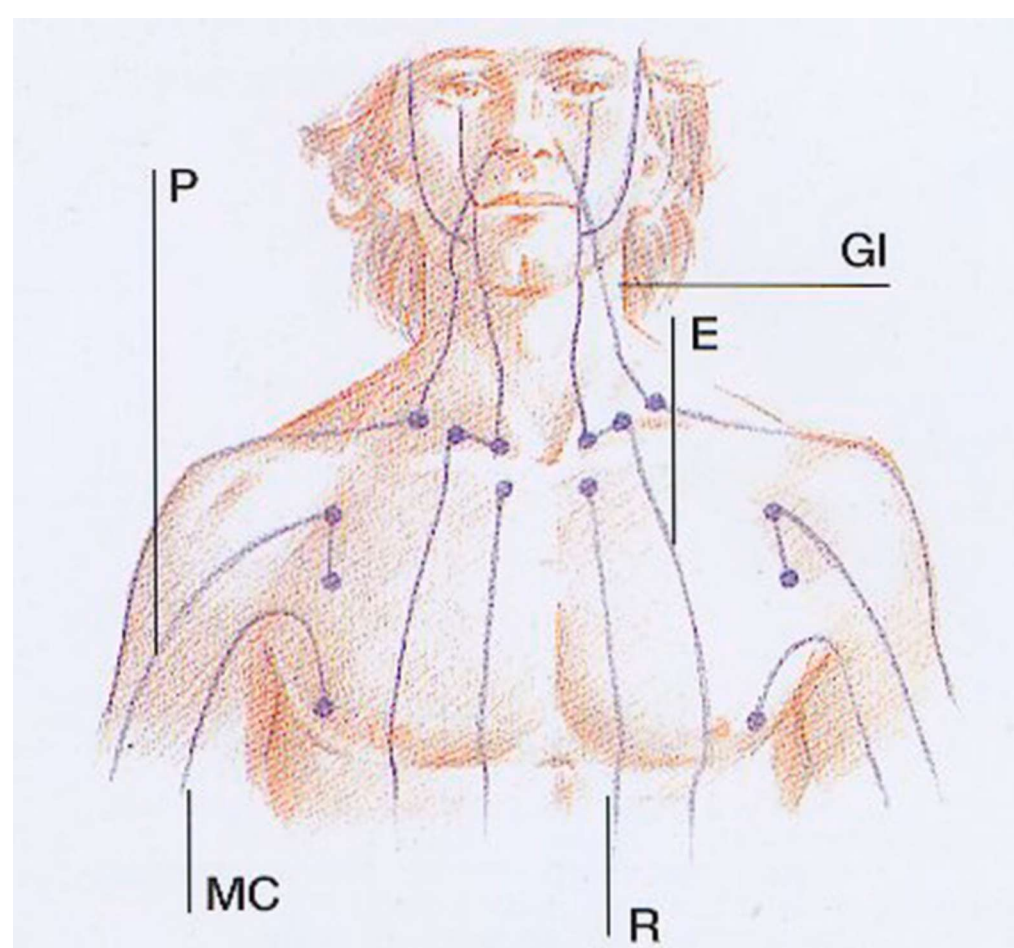
Face antérieure des épaules et du cou

Le shiatsu sur la face antérieure du corps commence par les épaules et le cou. Une faiblesse de la face antérieure des épaules est souvent responsable de la tension des muscles de la face postérieure, exemple classique d'un *kyo*, état déficient, engendrant un *jitsu*, état d'excès. Les épaules voûtées ou arrondies trouvent leur origine dans un mouvement instinctif de protection d'un thorax faible ou d'une zone cardiaque trop vulnérable. On peut modifier ces défauts en agissant sur la face antérieure des épaules. Penchez-vous d'abord sur les épaules de votre partenaire, où la pression s'exerce principalement sur les points des poumons, puis travaillez entre les côtes. Après avoir « ouvert » le thorax et redressé les épaules, remontez vers le cou pour atteindre le méridien de la vessie, celui de la vésicule biliaire, puis le Vaisseau Gouverneur et, en dernier lieu, appuyez sur tous les points importants des méridiens du cou à la base du crâne. Les méridiens du Triple Réchauffeur, de l'intestin grêle, du gros intestin et de l'estomac passent sur les faces latérales et antérieure du cou. Cette zone est donc associée aux fonctions digestives. La gorge est même un des lieux les plus importants du processus digestif. Chaque méridien ayant une fonction physique et psychologique, leur sont rattachées les facultés d'assimilation ou d'acceptation des connaissances et des événements. Quand nous disons que quelque chose est « dur à avaler », une tension se crée au niveau de la gorge et des muscles du cou, et la digestion en est affectée. Le shiatsu dans cette zone implique une rotation douce des muscles, et non une pression directe qui pourrait endommager la trachée ou les artères.



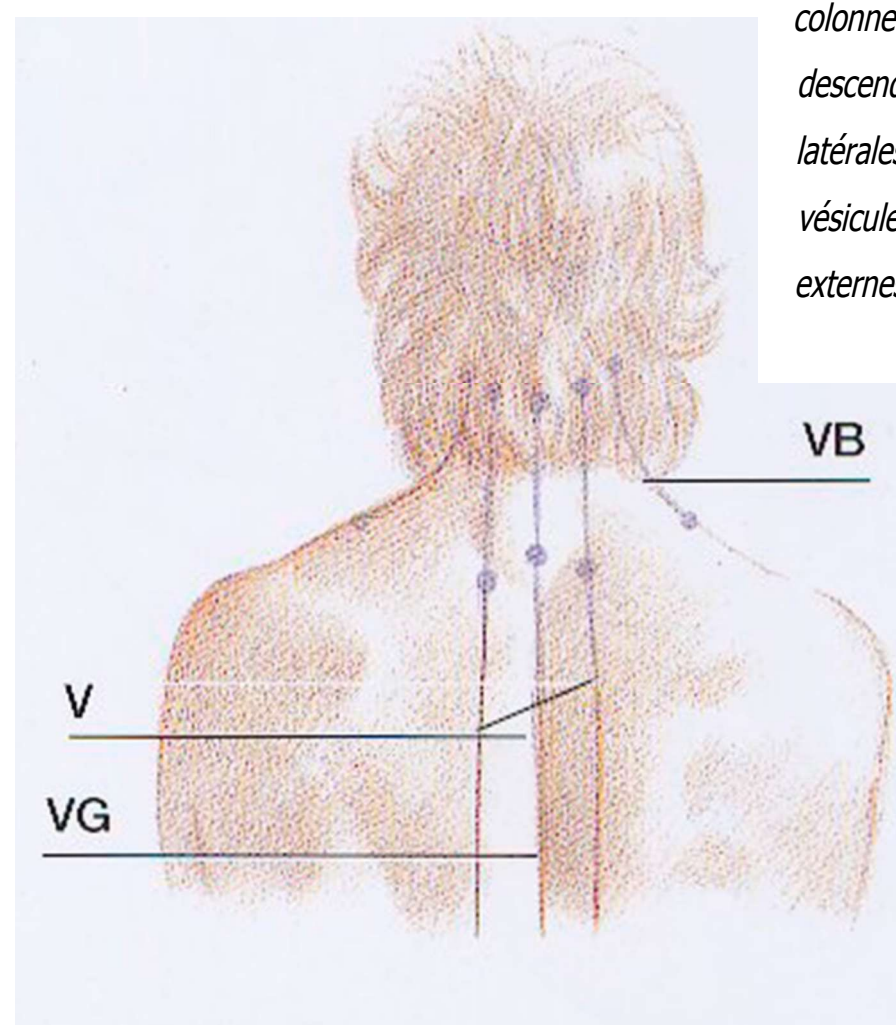
Les méridiens des faces latérales du cou

Le méridien de l'estomac passe de chaque côté de la trachée tandis que celui du gros intestin traverse le centre des muscles du cou et descend vers le plexus solaire en passant sur la clavicule. Le méridien de l'intestin grêle part de l'oreille et descend juste devant le Triple Réchauffeur.



Les méridiens de la face antérieure de l'épaule

Les points importants au début du méridien du poumon se trouvent dans le creux, sous la partie saillante de la clavicule. Celui du Maître du Cœur longe le muscle pectoral, ceux de l'estomac et du rein descendent sur la face antérieure du thorax.



Les méridiens de la face postérieure du cou

Le méridien central est le Vaisseau Gouverneur, qui remonte le long de la colonne vertébrale. Le méridien de la vessie descend au milieu du muscle, sur les faces latérales du cou, tandis que celui de la vésicule biliaire descend le long des abords externes des mêmes muscles.

Face antérieure des épaules et du cou

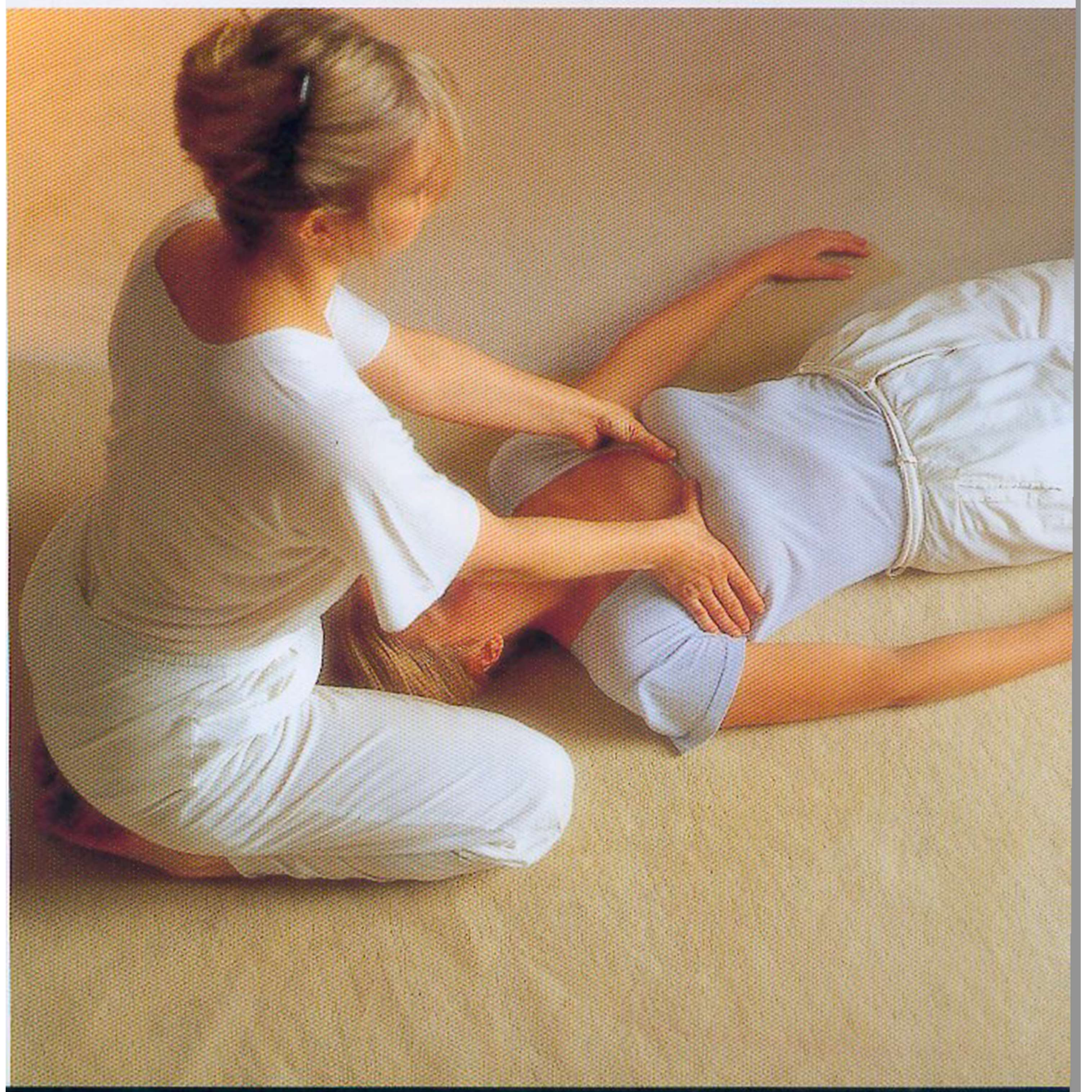
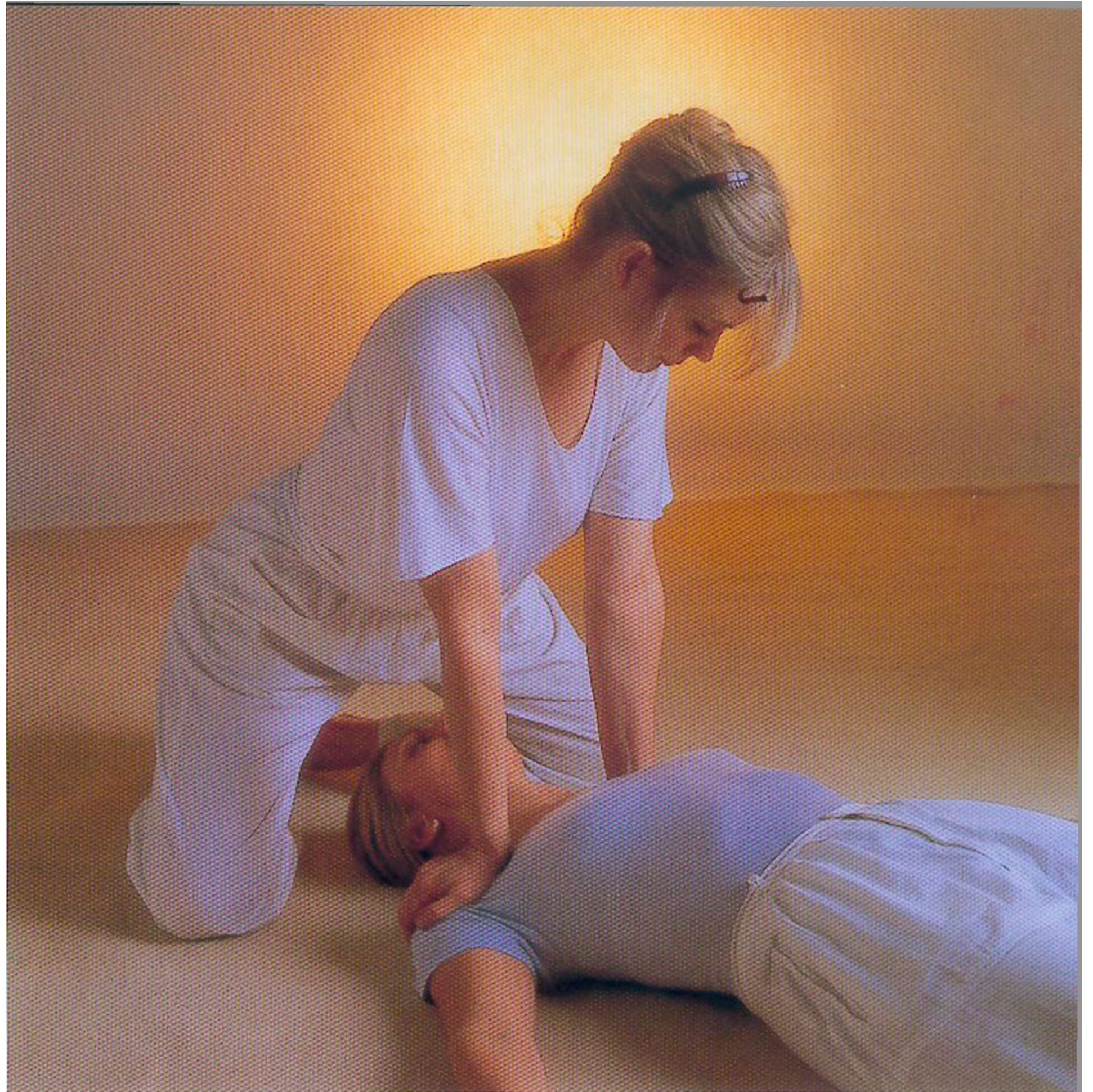
Votre partenaire se retourne et vous reprenez la position à genoux, une jambe de chaque côté de la tête pour vous pencher sur les épaules. La pression s'exerce sur les points des poumons, dans le creux entre la poitrine et les articulations de l'épaule. Fuis en exerçant une pression vers l'extérieur entre les côtes, non seulement vous étirez les muscles intercostaux, utiles à la respiration, mais vous activez également les méridiens des reins et de l'estomac, augmentant l'énergie *ki* dans le thorax. Le shiatsu dans cette zone est particulièrement bénéfique pour les asthmatiques. Utilisez votre poids pour appuyer sur les épaules et « ouvrir » le thorax. Mais diminuez la pression quand vous travaillez sur les espaces intercostaux qui sont très sensibles.

1 Appui sur les épaules

Empaumez les épaules, doigts tournés vers l'extérieur, la main couvrant la partie ronde. Avancez et reculez les hanches en vous penchant sur les épaules (voir en haut à droite).

2 Pression le long des côtes

Placez vos mains sur les côtes et les pouces sur la face antérieure du thorax. Penchez-vous légèrement en avant et appuyez très doucement, le pouce glissant vers l'extérieur du sternum. Puis placez le pouce dans l'espace suivant entre deux côtes, et ainsi de suite. N'exercez aucune pression sur les seins si votre partenaire est une femme.



Le cou

Mieux vaut traiter le cou en partant du bas. Cela permet de le maintenir droit et de relaxer votre partenaire. Le seul problème est d'obtenir une pression assez forte sans soulever la tête. Comme toujours dans le shiatsu, il faut que vous adoptiez une position (voir illustration de droite) dans laquelle la pression vient du *hara*. Travaillez d'abord sur le méridien de la vessie qui remonte de chaque côté de la colonne vertébrale vers la face postérieure du cou. Le second est celui de la vésicule biliaire qui se trouve à la lisière des deux muscles et qui permet de soulager les torticolis, les maux de tête et les troubles oculaires. Sur ce méridien se trouve un point capital, dans un creux à la base du crâne, de chaque côté. Ce point régit la clarté d'esprit et contribue à la guérison des rhumes. En troisième lieu, travaillez en remontant le long du Vaisseau Gouverneur, au centre, ce qui permet de réaxer les vertèbres en exerçant une pression légère dans le creux à la base du crâne pour stimuler le centre du cerveau. Enfin, déplacez-vous le long de la base du crâne, en appuyant sur les points importants de tous les méridiens.

3 Exercice du cou

Les genoux de chaque côté de la tête de votre partenaire, posez les coudes sur vos cuisses et fléchissez les hanches vers l'avant. Exercez une pression des doigts en remontant.



A *A l'aide du majeur, exercez une pression de chaque côté de la colonne vertébrale en le déplaçant d'un demi-centimètre chaque fois, de la base du cou à la base du crâne.*



13 *Déplacez vos doigts vers les bords externes des muscles larges de la face postérieure du cou. Exercez une pression en vous déplaçant par intervalles d'un demi-centimètre à partir de la base du cou. Exercez une pression plus forte dans les creux à la base du crâne. Recommencez.*

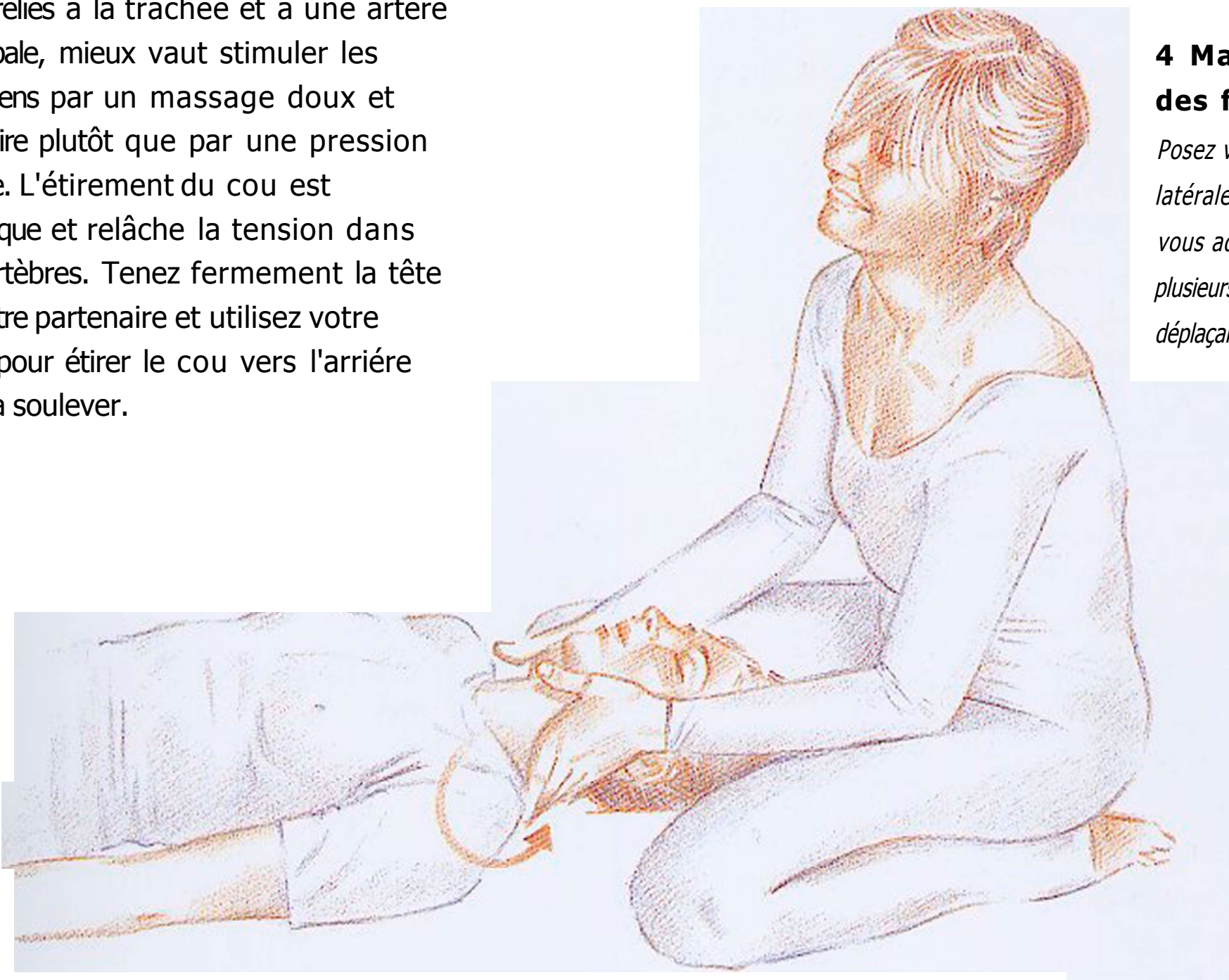
C *Retournez sur la ligne médiane de la face postérieure du cou, faites se chevaucher vos doigts et appuyez sur les espaces creux et sensibles entre les vertèbres. Terminez par le creux central à la base du crâne.*



D *Écartez les doigts et appuyez fermement vers l'extérieur, long de la base du crâne en direction des oreilles, en respectant toujours une progression par intervalle de centimètre.*

Les faces latérales du cou

Plusieurs méridiens descendent le long des faces latérales du cou et les déséquilibres dans cette zone produisent souvent une tension du cou. Puisqu'il y a, à cet endroit, des nerfs reliés à la trachée et à une artère principale, mieux vaut stimuler les méridiens par un massage doux et circulaire plutôt que par une pression directe. L'étirement du cou est bénéfique et relâche la tension dans les vertèbres. Tenez fermement la tête de votre partenaire et utilisez votre poids pour étirer le cou vers l'arrière sans la soulever.

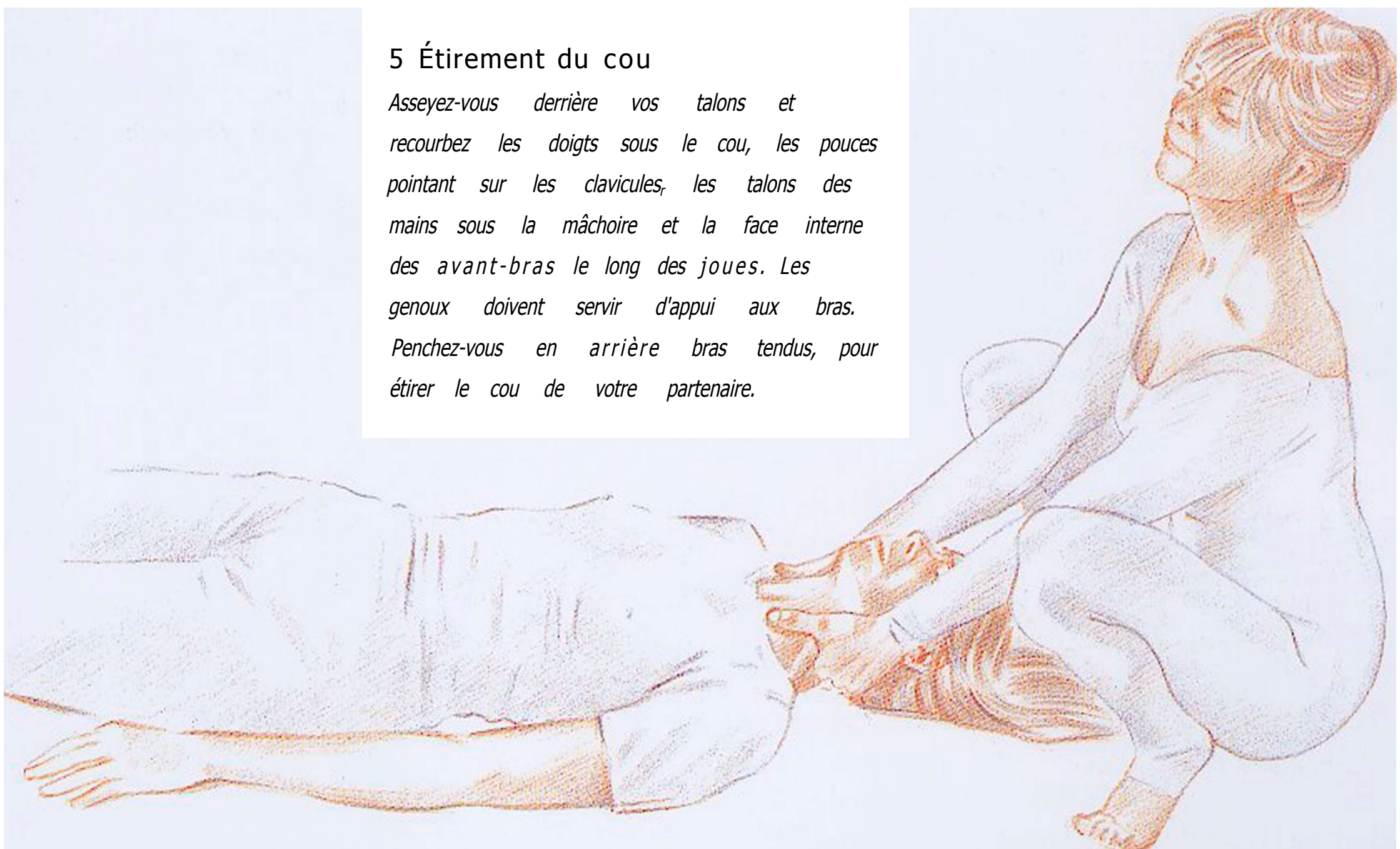


4 Massage circulaire des faces latérales du cou

Posez vos doigts rapprochés sur les faces latérales du cou de votre partenaire en vous adaptant aux courbes du cou. Faites plusieurs fois un mouvement circulaire en déplaçant la chair sur le muscle.

5 Étirement du cou

Asseyez-vous derrière vos talons et recourbez les doigts sous le cou, les pouces pointant sur les clavicules, les talons des mains sous la mâchoire et la face interne des avant-bras le long des joues. Les genoux doivent servir d'appui aux bras. Penchez-vous en arrière bras tendus, pour étirer le cou de votre partenaire.



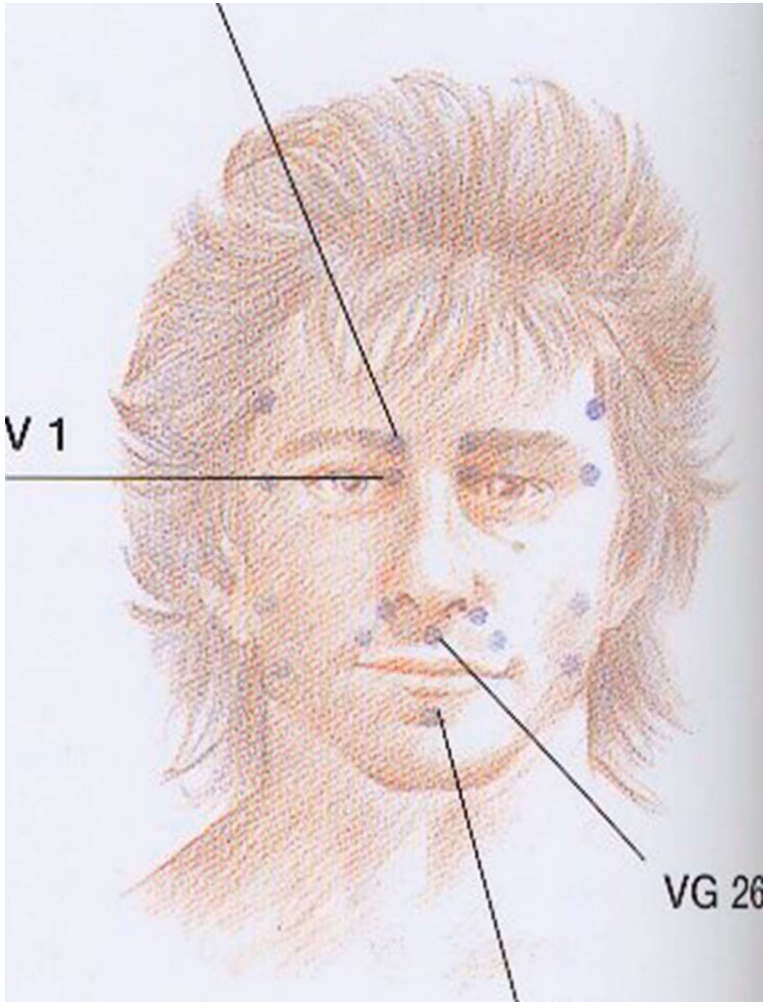
La tête et le visage

Beaucoup ressentent cet aspect du shiatsu comme la partie la plus relaxante du traitement. Nous avons tous tendance à « vivre dans notre tête », créant excès d'énergie et tension dans cette zone. Tant de méridiens commencent et se terminent sur le visage que les blocages sont fréquents. Il en résulte des rides, des taches sur la peau et des affaissements des chairs, quand ce n'est pas plus grave. Le shiatsu supprime les obstructions et augmente l'apport en *ki*. Le visage détendu n'en est que plus beau, comme le disait le maître Shizuto Masunaga : « Le shiatsu du visage n'est pas seulement bon pour l'âme. Il rend beau. » Les méridiens qui partent de la tête et du visage sont ceux de la vessie, du gros intestin, de l'intestin grêle et du Triple Réchauffeur. Si votre partenaire souffre de migraines, prêtez une attention particulière aux faces externes de la tête. Le méridien de la vésicule biliaire revient plusieurs fois sur lui-même pour couvrir chaque côté. Notre série d'exercices pour la tête et le visage consistera à exercer une pression sur les points clés plutôt que sur les méridiens. On utilise les points du visage pour relâcher la tension dans la zone, la douleur ou la congestion. L'effet sur le reste du méridien se situe au niveau de l'énergie subtile. Ainsi un point de la vessie proche de l'œil n'agira pas sur la vessie bien qu'il ait un effet subtil sur le *ki* de l'élément Eau.

Les points du visage (face antérieure)

Dans la région des yeux, V1 (Vessie 1) se situe à l'extrémité interne des paupières, V2 à l'extrémité interne des sourcils. VB 1 (Vésicule biliaire 1) se trouve à l'extrémité externe de l'œil. Autour de la bouche, GI 20 (Gros Intestin 20) est juste sous la partie large de la narine, E3 (Estomac 3) à mi-chemin de la « ligne du sourire », VC 24 (Vaisseau Conception 24) au centre de la rainure du menton et VG 26 (Vaisseau Gouverneur 26) au centre de la lèvre supérieure.

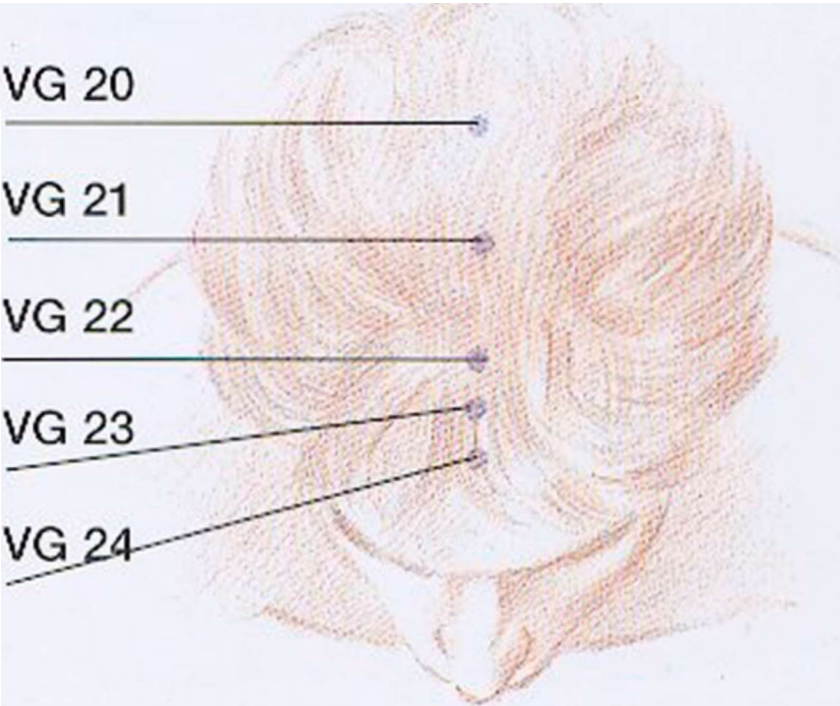
V 2



VC 24

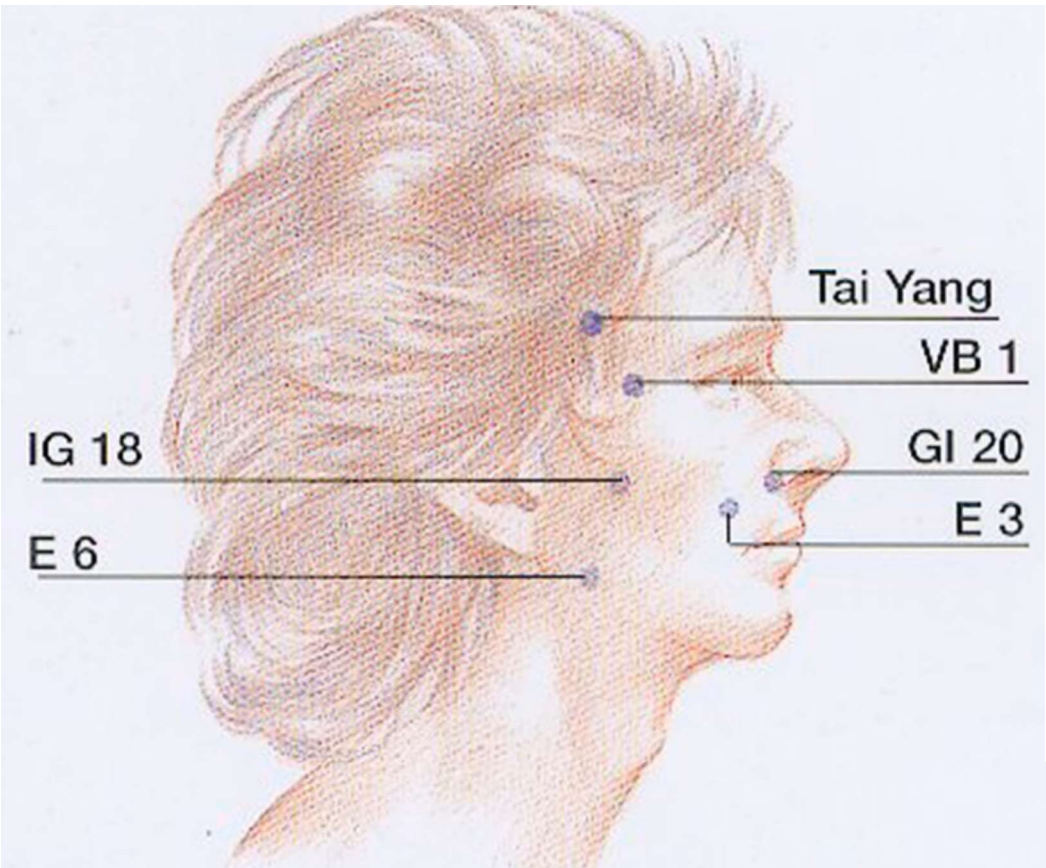
Les points du sommet de la tête

Tous ces points se trouvent sur le méridien du Vaisseau Gouverneur. On les atteint en travaillant sur la ligne médiane de la tête. Le plus important est le VG 20 qui est sur une ligne GI 20 imaginaire reliant le sommet des oreilles et la ligne médiane.



Les points du visage (faces latérales)

Le Tai Yang se trouve sur la tempe, IG 18 (Intestin grêle 18) dans le creux sous l'os malaire et E6 (Estomac 6) dans le nœud musculaire, à l'angle de la mâchoire.



La tête et le visage (II)

Dans cette zone., pratiquez le shiatsu suffisamment en douceur pour détendre votre partenaire, mais assez puissamment pour débloquer l'énergie. Sentez que votre pression est ferme, mais caressante, et pliez les doigts quand vous appuyez sur les points situés dans des creux ou dans des fentes. Le massage des oreilles est bénéfique pour le corps tout entier, car il y a sur l'oreille des points d'acupuncture qui correspondent à toutes les parties du corps. Les points du sommet ont une action sur les maux de tête et les congestions nasales. Les exercices des yeux agissent non seulement sur les yeux, mais soulagent également les maux de tête et les troubles des sinus. Le massage de tempes produit une détente générale et les exercices entre le nez et la bouche dégagent le nez et les sinus. Ils permettent aussi de réduire la tension émotionnelle qui s'exprime parfois dans la zone de la bouche.

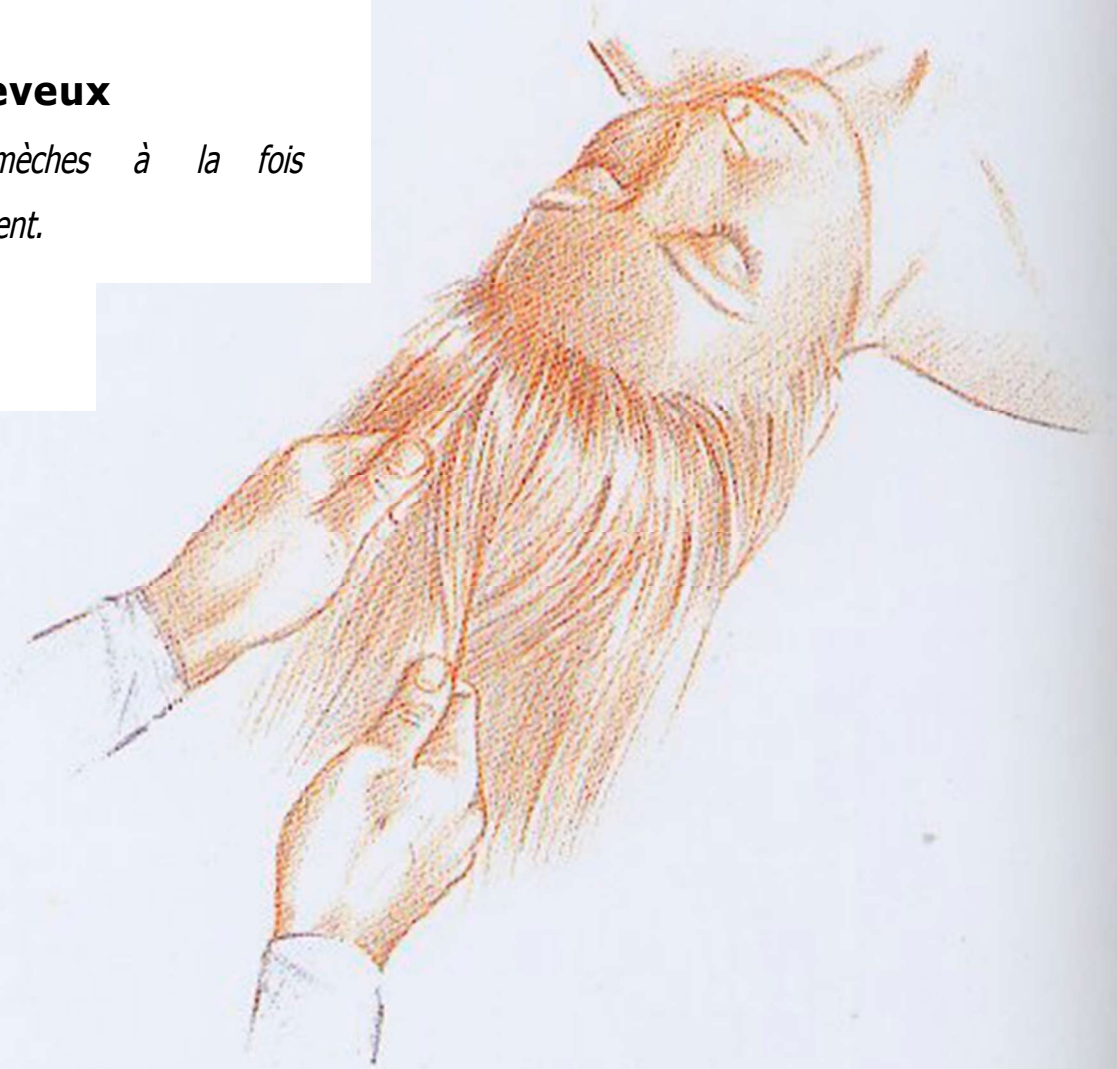
1 Glissez vos mains dans les cheveux de votre partenaire

Glissez plusieurs fois vos mains dans les cheveux du receveur, en massant le cuir chevelu avec vos doigts, puis revenez vers la ligne médiane.



2 Tirez les cheveux

Prenez quelques mèches à la fois et tirez doucement.



3 Massage des oreilles

Massez les oreilles entre le pouce et l'index, en effectuant un mouvement remontant des lobes au sommet. Passez deux fois sur la surface de l'oreille.



4 Pression sur les points du sommet de la tête

Tenez la tête de votre partenaire aux tempes et posez les pouces sur la ligne médiane. Exercez des pressions, cm par cm, en remontant vers l'arrière aussi loin que possible.

5 Exercices des yeux

A Exercez une pression sur les points des extrémités internes des paupières pendant trois à cinq secondes.

B Pincez légèrement les sourcils sur toute la longueur.

C Exercez une pression sur les points à l'extérieur du bord osseux à l'extrémité de chaque sourcil.

6 Exercices des tempes

A Remontez à partir des sourcils vers les points des tempes. N'appuyez pas trop fort et effectuez des mouvements rotatifs.

B Descendez en ligne droite vers les points juste sous les pommettes.

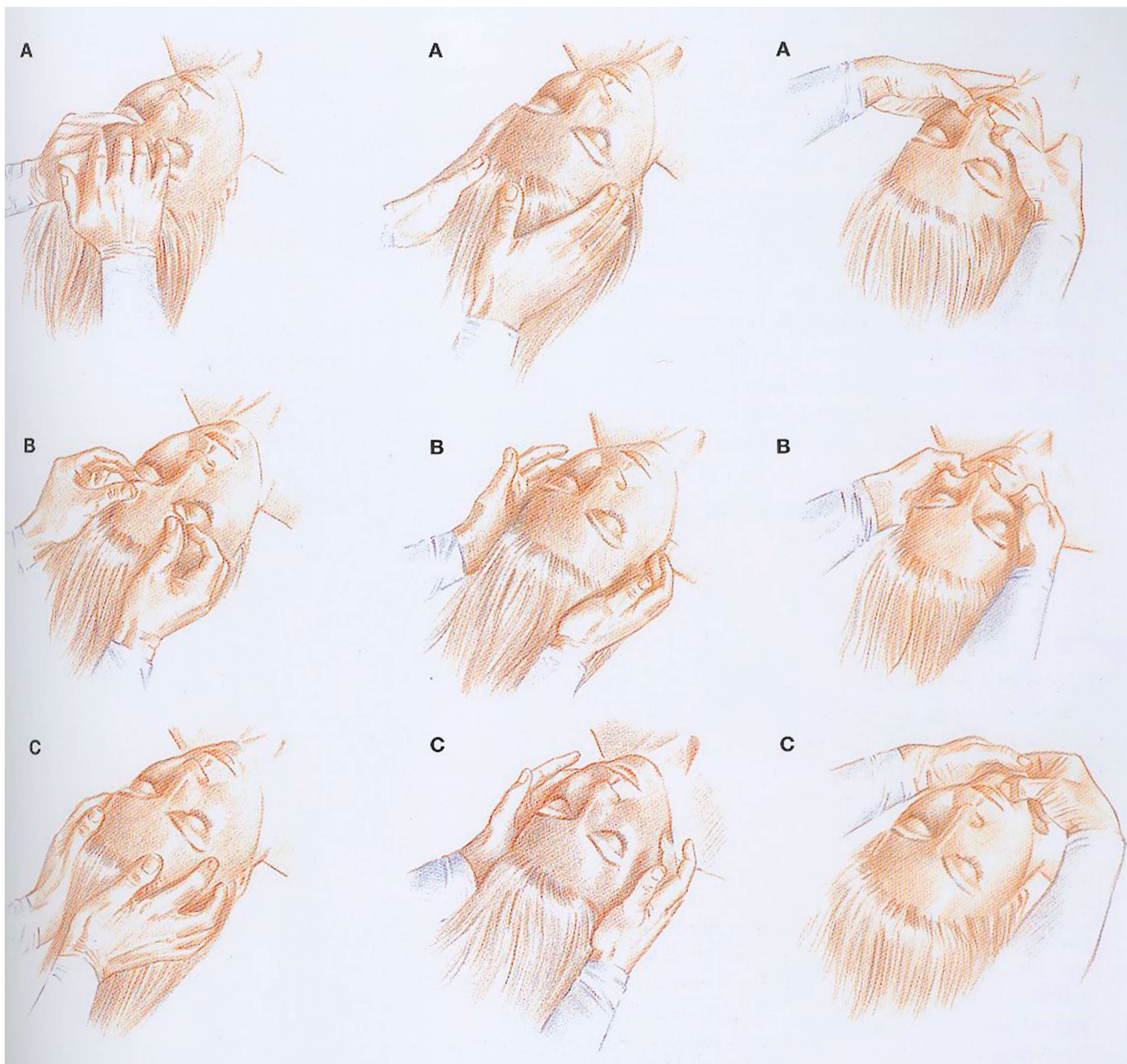
C Descendez en ligne droite jusqu'aux petits noeuds musculaires à l'angle de la mâchoire et cherchez le point central de chaque nœud. Lorsque vous l'aurez trouvé, le receveur doit avoir une sensation proche du mal de dents.

7 Exercices du nez et de la bouche

A Avec le bord externe du pouce, appuyez sur les rainures au bord de chaque narine.

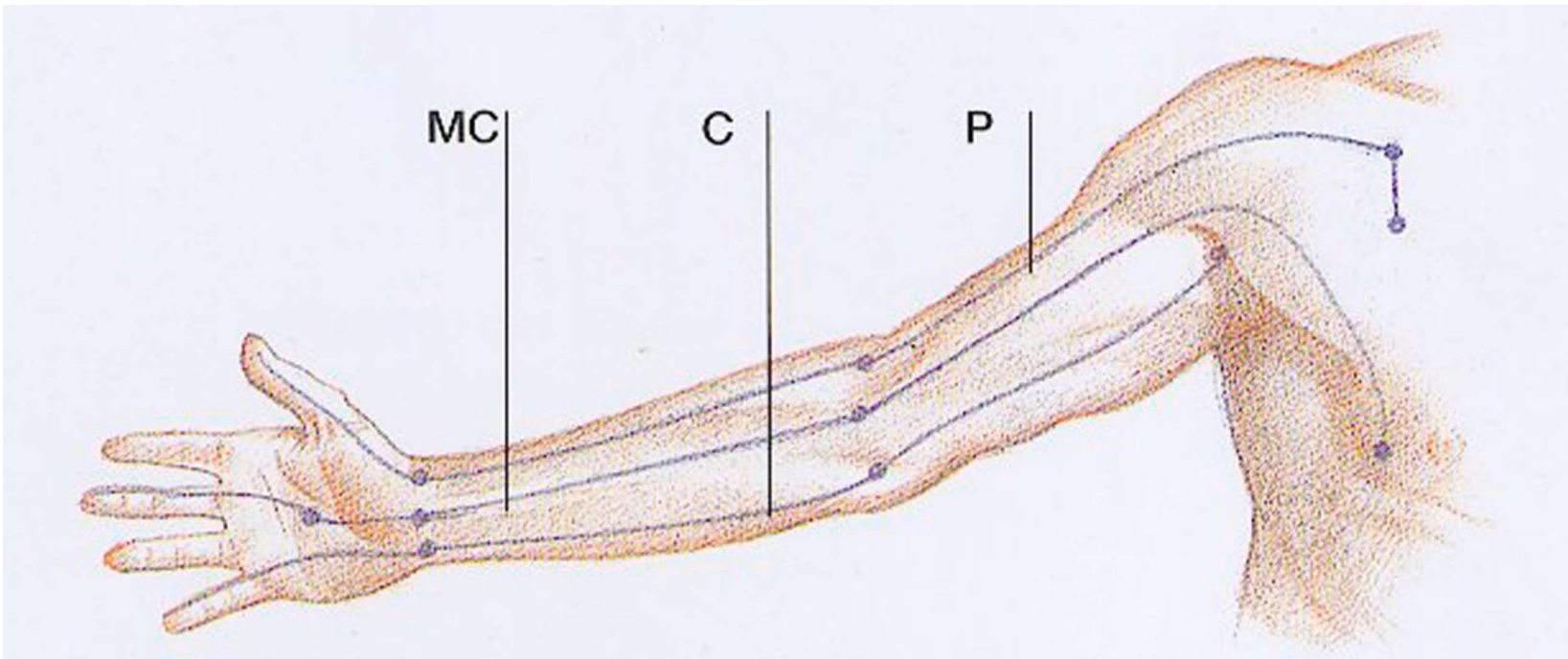
B Appuyez sur la ligne des points le long des « lignes du sourire », en dirigeant la pression vers le haut, sous l'os.

C Arrondissez les mains sous le menton et appuyez sur les points au centre de la rainure et au centre de la lèvre supérieure



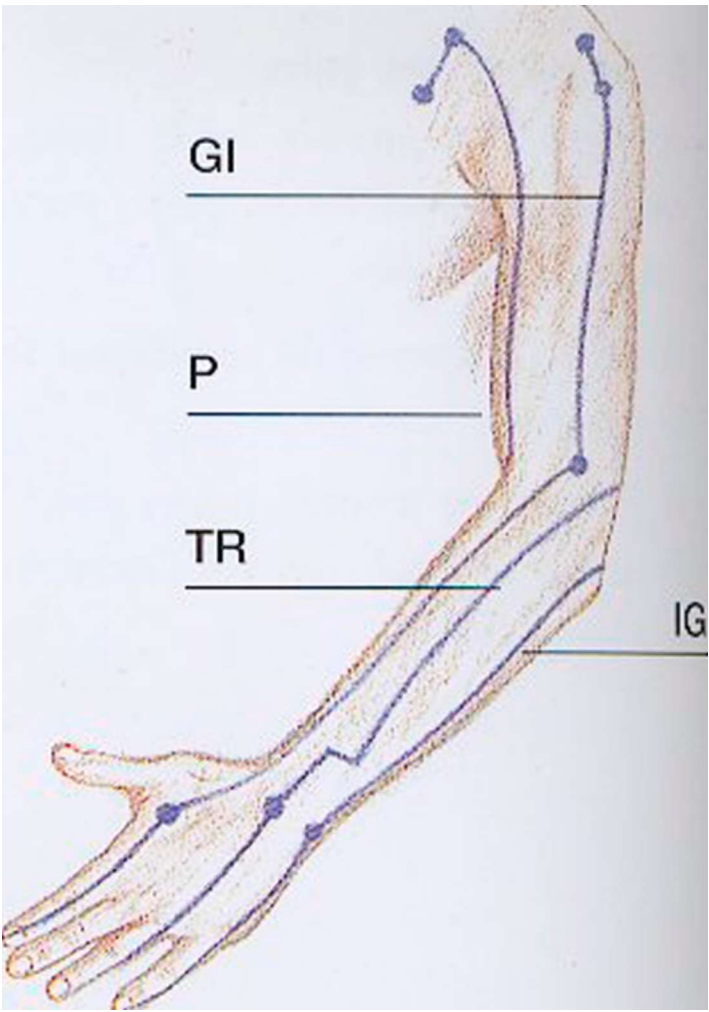
Les bras et les mains

Les six méridiens des bras et des mains appartiennent aux éléments Feu et Métal. Les méridiens du cœur, de l'intestin grêle, du Maître du Cœur et du Triple Réchauffeur appartiennent au Feu, tandis que ceux des poumons et du gros intestin appartiennent au Métal. Pour les Orientaux, le cœur est le siège de l'esprit, outre sa fonction de régulation de la circulation sanguine. La conscience, les troubles mentaux, le manque de mémoire ou l'insomnie, tout ce qui a trait au mental se rattache au cœur. Les problèmes cardiaques mettent en cause le méridien du cœur et, plus souvent encore, celui du Maître du Cœur. Le Maître du Cœur agit comme un tampon, protégeant le cœur du stress émotionnel : quand il est trop faible le cœur devient vulnérable. En plus de sa fonction physique de digestion, l'intestin grêle est associé aux fonctions psychologiques de discrimination et de méfiance. Le Triple Réchauffeur coordonne et équilibre le métabolisme en agissant sur les trois « foyers », les zones supérieure, médiane et inférieure du tronc dont dépendent la respiration et la circulation du sang, la digestion et l'élimination. Il harmonise également leurs différentes sphères d'activité. Le Feu est le seul élément qui ait quatre fonctions. Le Métal n'en a que deux, les poumons et le gros intestin. Les poumons reçoivent le *ki* par l'intermédiaire de l'air et régissent, par conséquent, rapport en énergie *ki*. Leur méridien est associé aux problèmes pulmonaires et aux pharyngites. Le méridien du gros intestin, en plus de son rôle physique spécifique, préside à l'élimination en général, celle de la peau comme celle des poumons. L'acné et l'asthme en dépendent. Comme ce méridien arrive au nez, il peut également servir à traiter les sinus et les affections nasales.

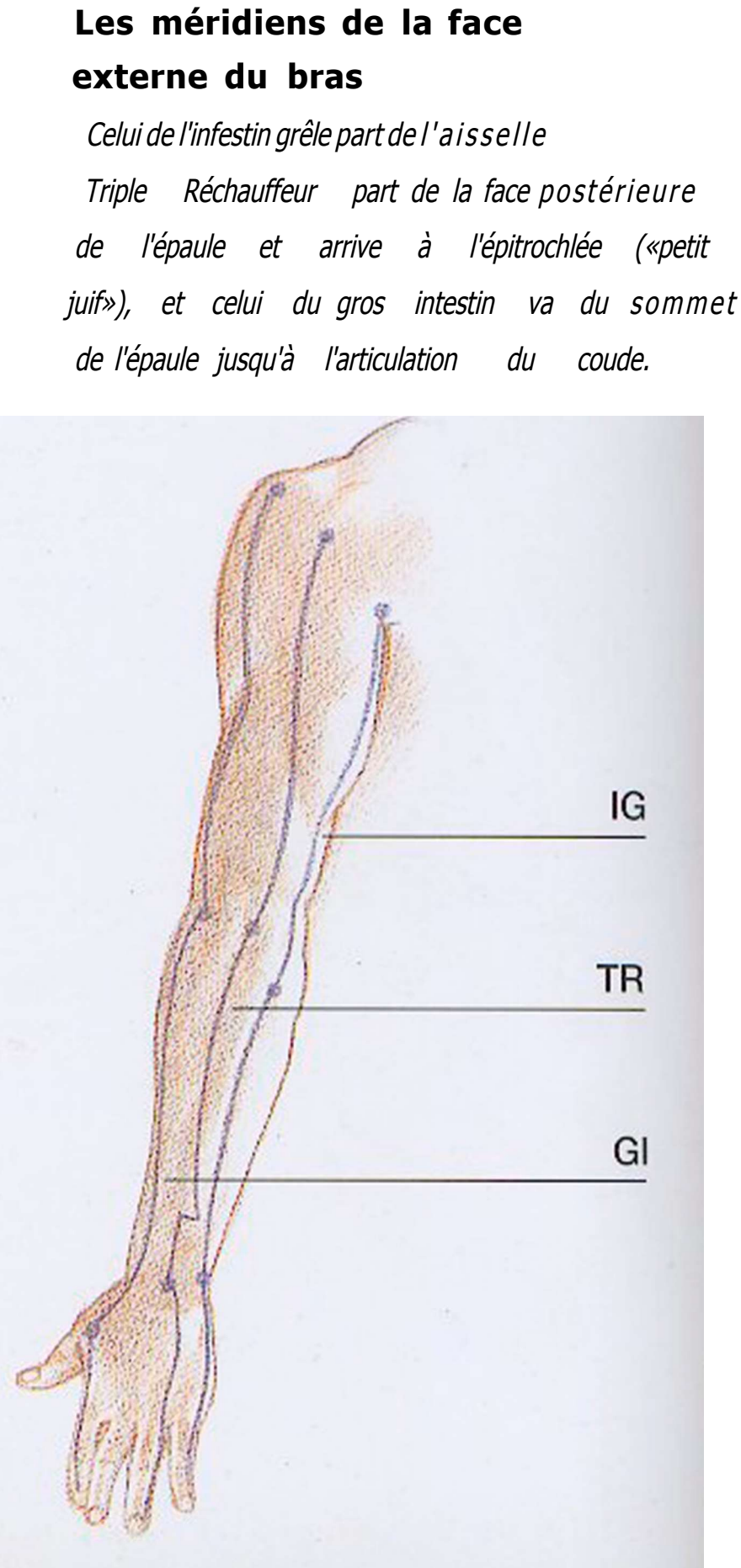


Les méridiens de la face interne du bras
Le méridien du poumon part sous la clavicule et descend jusqu'au pouce, celui du Maître du Cœur descend du muscle pectoral et arrive au médus. Le méridien du cœur, quant à lui, va de l'aisselle à l'auriculaire.

Voir index des méridiens p. 92.



Les méridiens de la face externe de l'avant-bras
Celui de l'intestin grêle descend le long de la face externe de l'avant-bras jusqu'à l'auriculaire. Celui du Triple Réchauffeur descend au centre jusqu'à l'annulaire et celui du gros intestin part du coude et descend jusqu'à l'index.



Les méridiens de la face externe du bras
Celui de l'intestin grêle part de l'aisselle Triple Réchauffeur part de la face postérieure de l'épaule et arrive à l'épitrachée («petit juif»), et celui du gros intestin va du sommet de l'épaule jusqu'à l'articulation du coude.

Les bras et les mains (II)

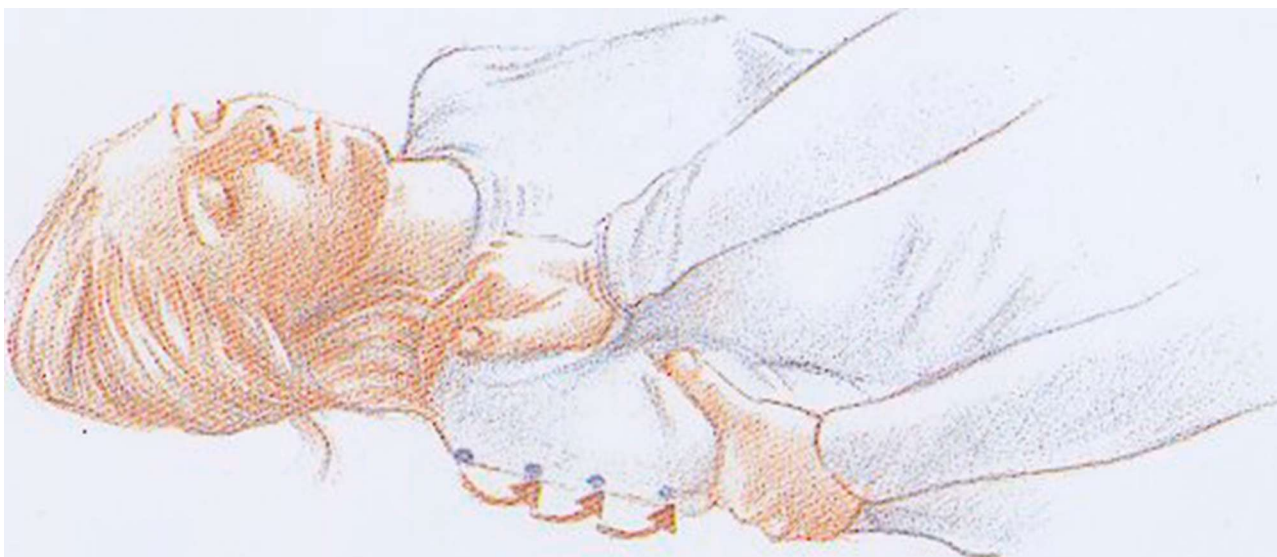
Il serait compliqué de traiter individuellement les six méridiens. Nous allons donc apprendre à le faire en trois étapes : les méridiens internes, méridiens externes et la main. Une simple pression en descendant le long du bras suffit pour traiter les méridiens internes. Mais lorsque le bras est en pronation, le long du corps, ils se trouvent sur la face externe du bras et sur la face interne de l'avant-bras. Il faut, par conséquent, les traiter en deux étapes (voir ci-dessous). La zone juste au-dessous du coude est souvent douloureuse quand on descend le long du bras, à cause du nerf qui passe à cet endroit. Allez directement au poignet. Plusieurs points clés y sont situés. Traitez un bras à la fois et terminez tous les mouvements avant de vous reporter de l'autre côté de votre partenaire.



1 Pression de la paume le long de la face interne du bras

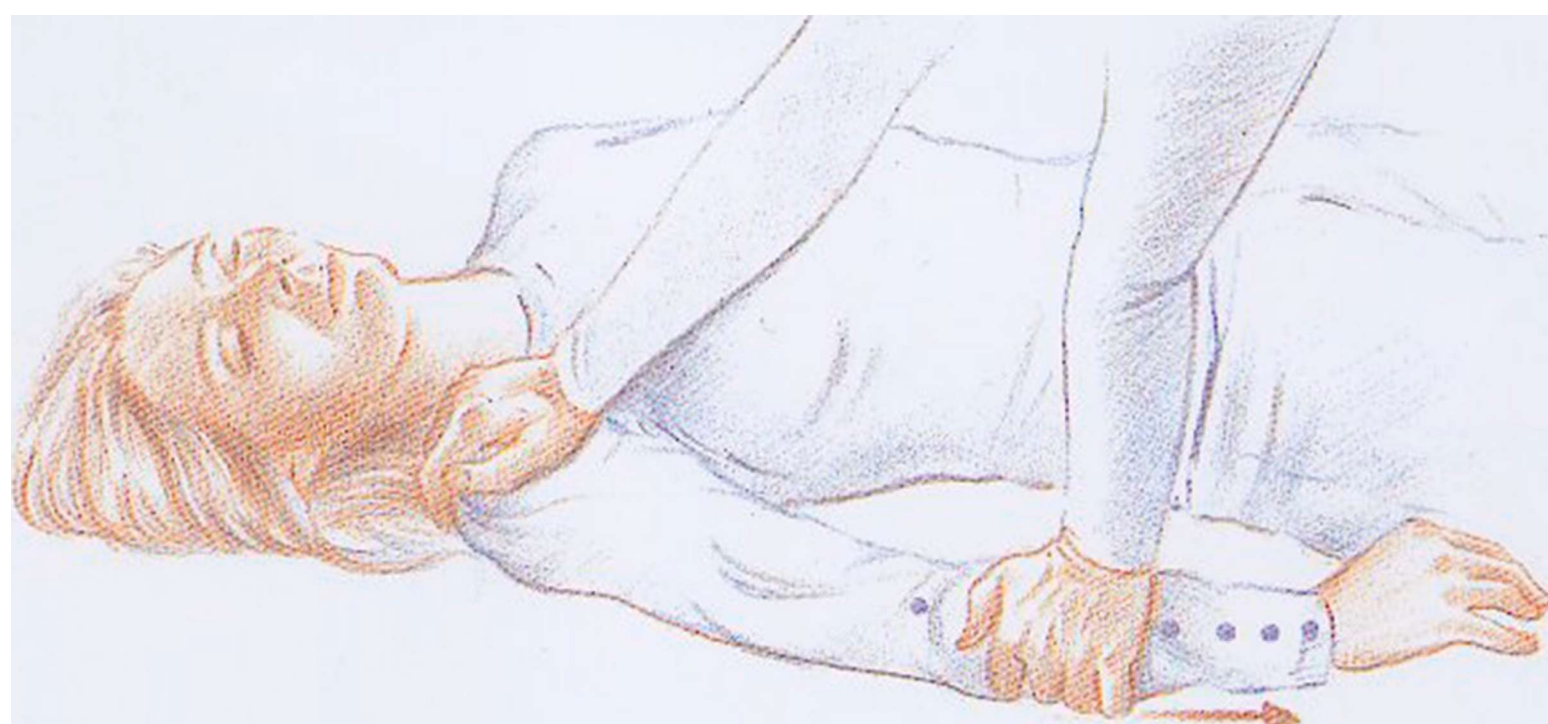
Agenouillez-vous au niveau des hanches de notre partenaire. Étendez son bras à l'horizontale, à partir de l'épaule, paumes vers le ciel. Placez

votre main «mère» sur le muscle pectoral et exercez une pression de la paume en descendant le long de la face interne du bras, de l'épaule au poignet. Adaptez votre main aux contours du bras.



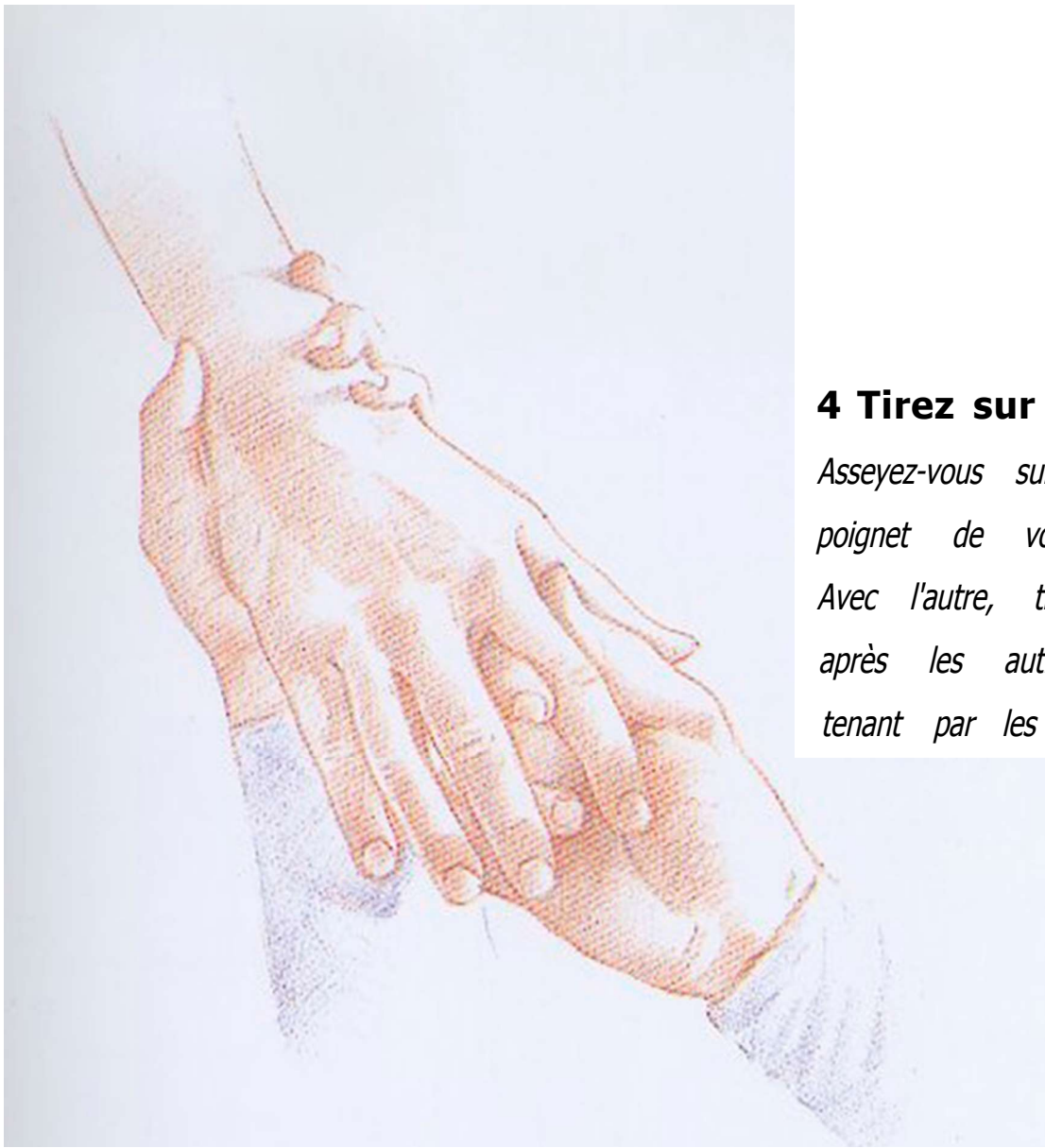
2 Comment saisir le bras

Votre partenaire ramène son bras le long du corps, paume vers le sol. Avec la main « mère » sur l'épaule, saisissez le haut du bras et serrez en exerçant la pression sur la face externe avec l'extrémité de vos doigts, de l'épaule au coude.



3 Pression de la paume en descendant le long de l'avant-bras

Exercez une pression directe en descendant le long de l'avant-bras du coude au poignet.



4 Tirez sur les doigts

Asseyez-vous sur les talons et prenez le poignet de votre partenaire dans une main. Avec l'autre, tirez et secouez les doigts les uns après les autres, de la base à l'extrémité en les tenant par les bords interne et externe.



5 Pression sur le Ho-Kou (« Grand Éliminateur », GI 4)

Appuyez sur le point au milieu de l'espace entre le pouce et l'index pendant cinq secondes. Ce tsubo se trouve sur le méridien du gros intestin et porte le nom de Ho-Kou ou « Grand Éliminateur » depuis les temps les plus reculés. Il permet de guérir les maux de tête et de dents, et les rhumes.

6 Secouez le bras

Tenez fermement la main de votre partenaire entre vos deux mains. Penchez-vous en arrière pour étirer légèrement le bras et secouez-le rapidement, mais pas trop fort.

Recommencez les exercices de 1 à 6 avec l'autre bras.

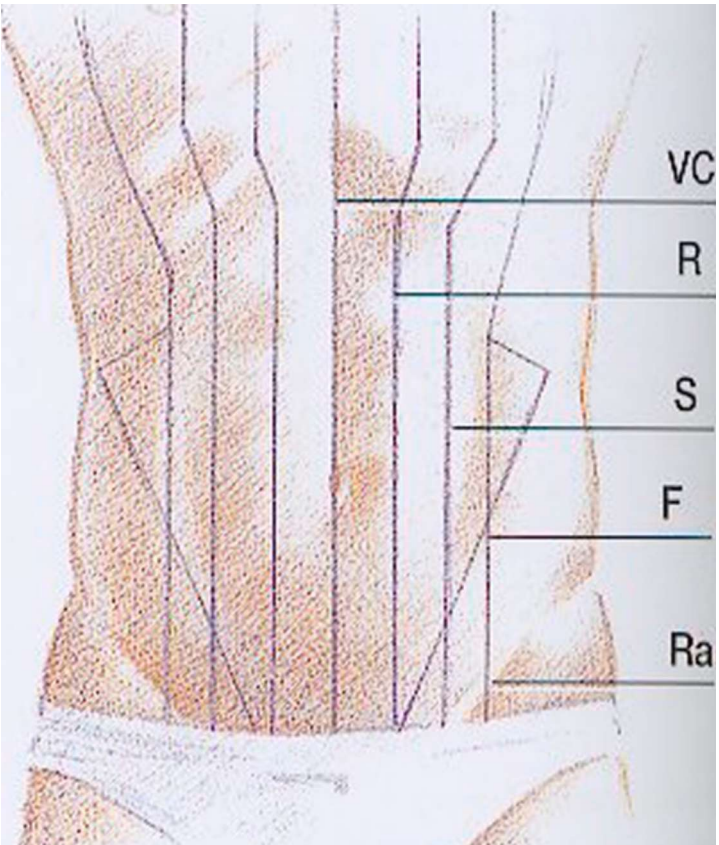


Le *hara*

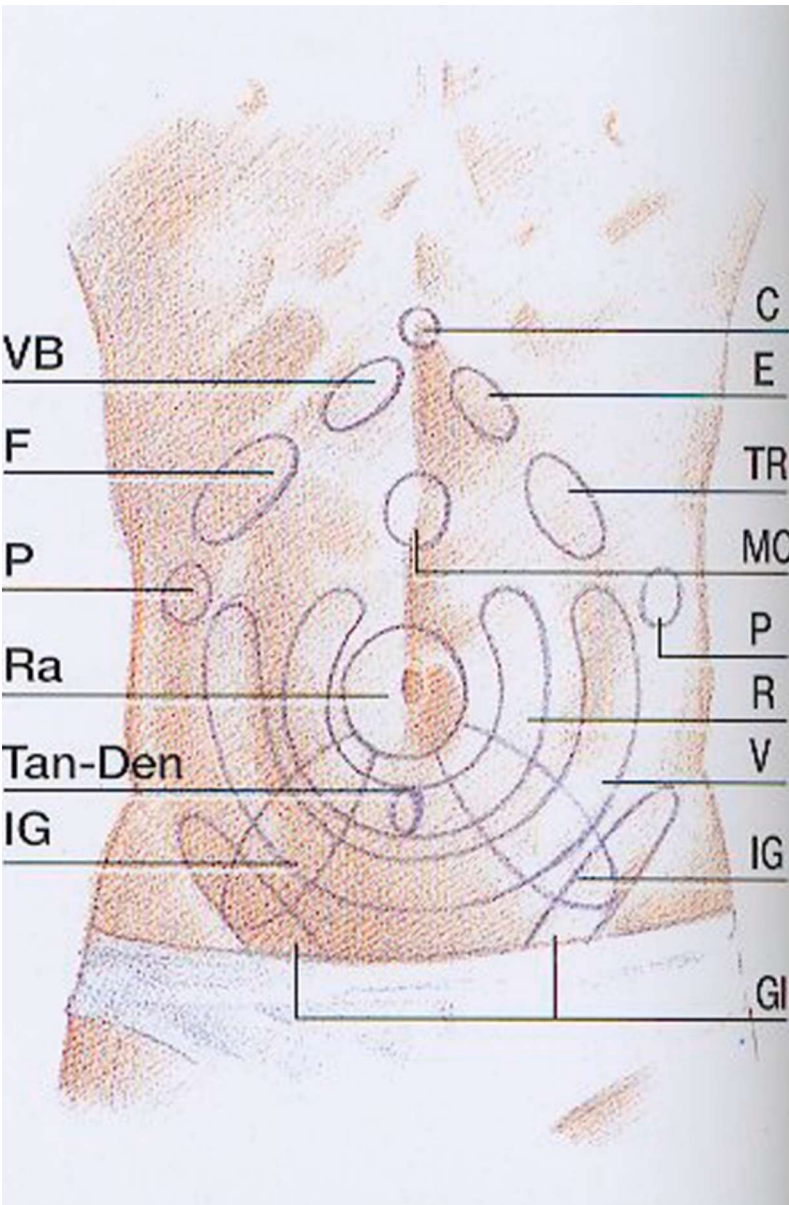
Pour les Japonais, le *hara* ou abdomen représente beaucoup plus que la partie du corps concernée. L'esprit vital réside dans le *hara*, et plus spécifiquement en un point situé à cinq centimètres au-dessous du nombril et qui porte le nom de Tan-Den. C'est dans le *hara* que réside l'énergie d'un individu. On peut avoir un bon ou un mauvais *hara*. Se tuer, c'est tuer le *hara*, se faire *hara-kiri*. Le shiatsu du *hara* s'appelle l'*ampuku*. C'est un art très ancien, plus vieux que le shiatsu, et qui requiert des années d'entraînement. Un praticien qualifié d'*ampuku* peut traiter et guérir des maladies graves en travaillant uniquement sur le *hara*. Tous les processus vitaux partent du *hara*, et on peut y contacter tous les méridiens. Comme le pied en réflexologie, le *hara* peut être divisé en zones réflexes (voir ci-dessous) qui reflètent toutes les fonctions corporelles. Le travail sur le *hara* est donc une partie capitale du traitement et, avec de l'expérience, peut vous aider à établir un diagnostic. Le *hara* doit être détendu au-dessus du nombril et ferme en dessous, mais en Occident, le *hara* présente généralement des caractéristiques inverses. La vie sédentaire, la mauvaise alimentation, le manque d'attention à la respiration et à l'attitude affaiblissent le *hara* inférieur et le Tan-Den tandis que la tension mentale et émotionnelle contracte le diaphragme et le *hara* supérieur. Vous ne reconnaîtrez peut-être pas cela au toucher, mais, partant du principe que le *hara* inférieur est faible, commencez par le raffermir en exerçant une pression profonde, graduelle et tonifiante, avant de vous occuper du *hara* supérieur. Il se détendra au fur et à mesure que vous compenserez les déficiences de la zone inférieure. Vous pourrez alors exercer une pression plus forte. Quand l'*ampuku* est pratiqué dans les règles de l'art, avec soin, c'est une expérience extrêmement relaxante, qui améliore et équilibre toutes les fonctions physiques. C'est particulièrement bon pour les problèmes abdominaux et pour le dos. Si votre partenaire souffre du dos, travaillez sur le *hara*, en particulier sur la zone réflexe du méridien de la vésicule biliaire, avant de vous attaquer au dos lui-même.

La carte du *hara*
Les côtes et les os pelviens constituent les frontières naturelles du hara. A l'intérieur de ces frontières, les zones réflexes des méridiens suivent remplacement des organes. Deux exceptions : les « fers à cheval » de la vessie et des reins. La zone rénale traverse la source de l'énergie vitale, au Tan-Den, et la zone de la vessie est reliée aux muscles qui soutiennent la colonne vertébrale, liant celle-ci au méridien de la vessie.

Voir index des méridiens, p. 92.



Les méridiens du *hara*
Bien que l'on puisse agir sur le fonctionnement de tous les meridiens par le hara, toutes les lignes méridiennes ne le traversent pas. Pour pratiquer le shiatsu, il est plus important de comprendre la carte du hara et de ses zones réflexes (voir ci-dessous) que les méridiens eux-mêmes.



Le *hara* (II)

Siège de toutes les énergies, le *hara* mérite le plus grand respect. Même les animaux n'aiment pas qu'on leur touche le ventre, sauf lorsqu'ils ont confiance en ceux qui les approchent. Les hommes ne sont pas très différents. Il faut exercer une pression douce et graduelle, bien que profonde. Travaillez toujours dans le sens des aiguilles d'une montre, renforcez les zones affaiblies par des pressions plus fortes avant de vous attaquer aux zones contractées. Dans la plupart des cas, il faut commencer par le *hara* inférieur (voir p. 122). Que votre main « mère » reste toujours en contact avec le *hara*. Vous pouvez la déplacer à condition qu'elle reste à l'écoute de votre partenaire. Si vous entendez des gargouillis, c'est que vous avez rechargé en énergie une zone affaiblie. Si vous constatez une palpitation, c'est que votre pression crée une obstruction, sauf sur la ligne médiane entre la cage thoracique et le nombril où passe une artère principale, et où il y a, par conséquent, toujours des pulsations.

La position pour travailler sur le *hara*

Que vous pratiquiez l'ampuku ou le shiatsu, asseyez-vous à côté de votre partenaire, hanche contre hanche.



1 Le *hara* inférieur

En utilisant le bord interne de la main, passez à côté de l'os iliaque pour travailler sur le gros intestin.



B En posant trois doigts à plat, appuyez par intervalles de deux centimètres en effectuant un mouvement dans le sens des aiguilles d'une montre, à l'extérieur du fer à cheval du *hara* inférieur, pour traiter la zone de la vessie.



C Faites de même à l'intérieur du fer à cheval, frontière en demi-cercle des muscles du centre de l'abdomen, en appuyant plus longuement sur le point de la ligne médiane. **Vous** traitez ainsi la zone des reins et le Tan-Den.

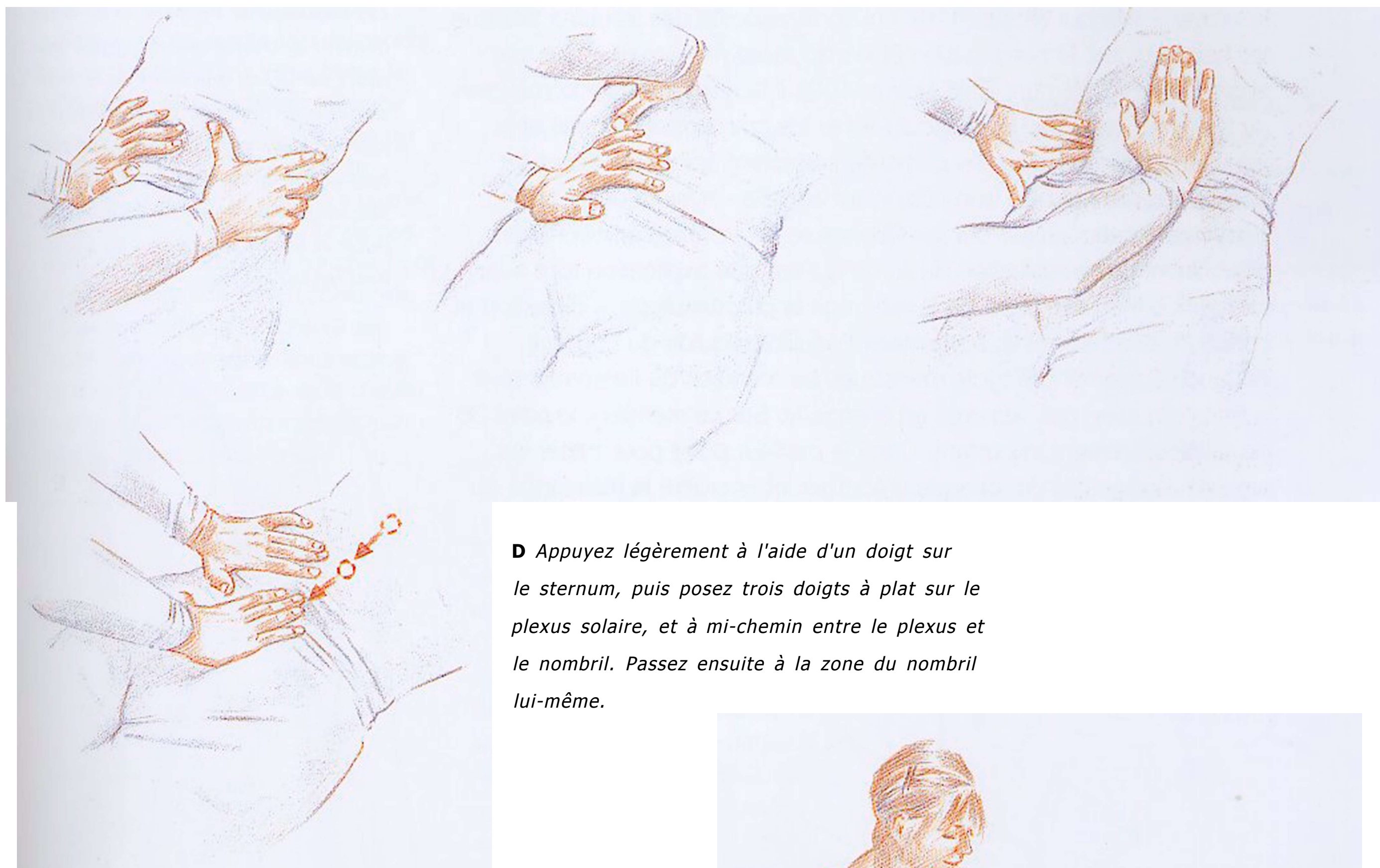
2 Le *hara* supérieur

LE HARA 125

A Appuyez doucement mais profondément sur toute la longueur du pouce sous la partie gauche de la cage thoracique, en nous déplaçant du haut vers le bas. Paume et doigts doivent rester détendus.

B Faites de même sur le côté droit en terminant par la même pression sur les côtes.

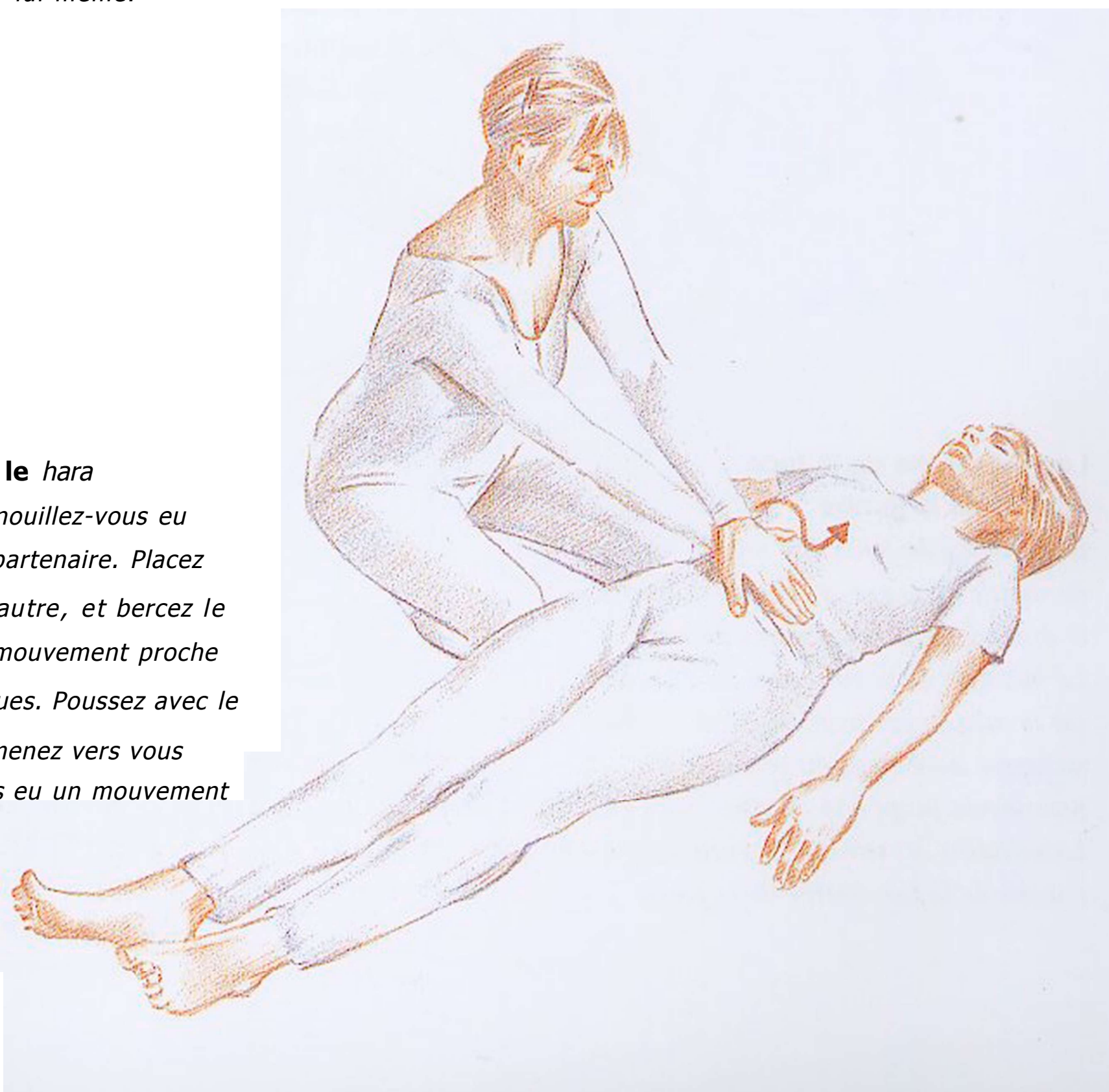
C Appuyez du bout des doigts dans le creux, sous la partie inférieure de la cage thoracique. C'est la zone du poumon.



D Appuyez légèrement à l'aide d'un doigt sur le sternum, puis posez trois doigts à plat sur le plexus solaire, et à mi-chemin entre le plexus et le nombril. Passez ensuite à la zone du nombril lui-même.

3 Comment bercer le *hara*

Redressez-vous et agenouillez-vous eu face du *hara* de votre partenaire. Placez une main par-dessus l'autre, et bercez le *hara* en effectuant un mouvement proche du va-et-vient des vagues. Poussez avec le talon de la main et ramenez vers vous avec le bout des doigts eu un mouvement continu.

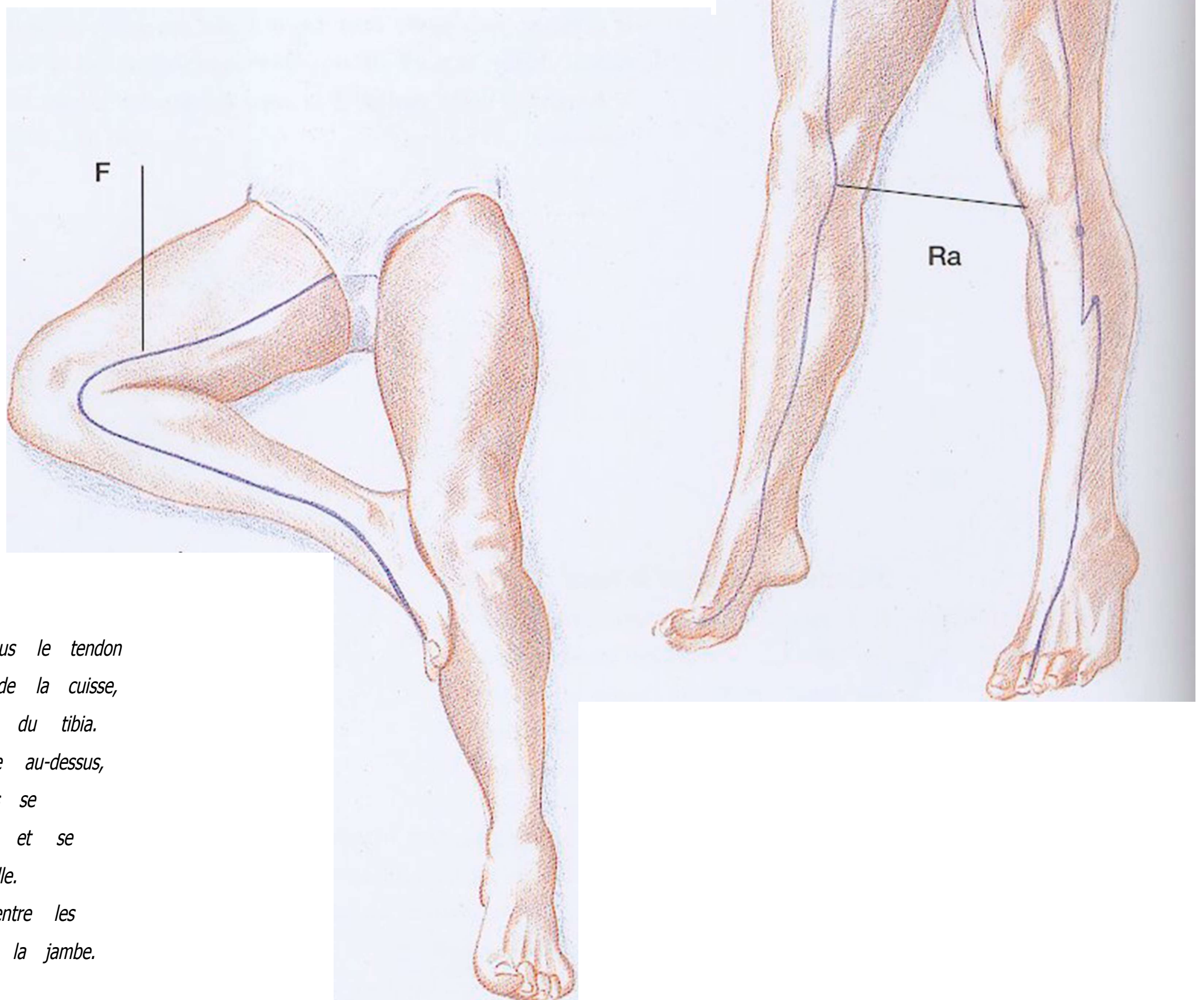


Faces antérieure et interne de la jambe

Trois méridiens principaux passent par cette zone, ceux du foie, de la rate et de l'estomac. Le méridien du foie permet de s'attaquer à tous les problèmes de la partie inférieure de l'abdomen, puisque le foie régit le « foyer » inférieur (voir p. 118). Lui sont associés des troubles tels que les hémorroïdes, la constipation et les douleurs menstruelles. Le foie appartenant à l'élément Bois (voir p. 100), il faut aussi traiter le méridien du foie pour les douleurs musculaires et les crampes. Le stress et le refoulement (de la colère en particulier) affectent le foie qui intervient dans différents troubles que l'Occident appelle « hystériques » ou « psychosomatiques ». Pour les Orientaux, les troubles émotionnels provoquent une obstruction du *ki*, ce qui est une explication tout aussi valable. Le méridien Terre de la rate régit le processus de la digestion et concourt, avec les reins, à maintenir l'équilibre liquide du corps. Il influence également le cycle menstruel. Le méridien de l'estomac régit la transformation des aliments en énergie *ki*. Sur ce méridien, le point 36 est particulièrement important. C'est le meilleur point pour traiter les problèmes digestifs, le manque d'énergie, et accroître la résistance du corps à la maladie.

Les méridiens de la face antérieure de la jambe

Les méridiens de l'estomac et de la rate trouvent de chaque côté des grands muscles situés sur la face antérieure de la cuisse. Le méridien de l'estomac descend vers la face externe, longe le genou et descend sur le bord antérieur du tibia. Le méridien de la rate longe le bord interne du muscle de la cuisse et rejoint le méridien du foie sur le bord interne du tibia.



Les méridiens de la face interne de la jambe

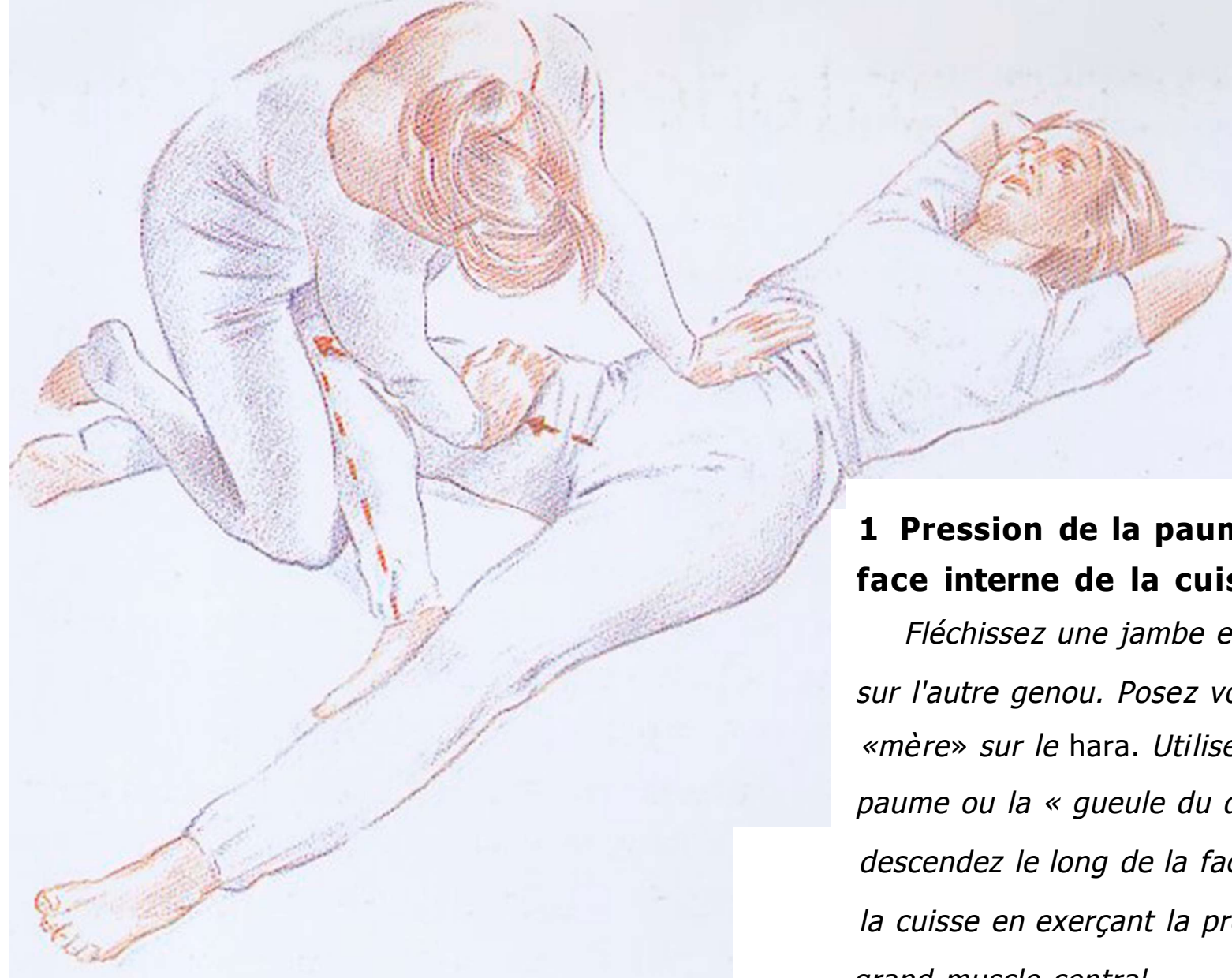
Le méridien du foie passe sous le tendon du muscle de la face interne de la cuisse, et descend sur le bord interne du tibia.

Le méridien de la rate passe au-dessus, sur la cuisse, mais leurs trajets se recoupent au-dessous du genou et se poursuivent jusqu'à la cheville.

Le méridien des reins passe entre les muscles de la face interne de la jambe.

Faces antérieure et interne de la jambe

Quand on travaille dans cette zone, on traite les méridiens de la digestion. La place naturelle de la main « mère » se trouve donc sur le *hara*. Vous entendrez souvent des gargouillis tandis que votre autre main descendra le long des méridiens. Pour traiter le méridien du foie, fléchissez la jambe de votre partenaire. Si le méridien est contracté - ce qui n'est pas rare - soutenez la jambe du receveur quand l'étirement sera maximal pour ne pas abîmer l'articulation de la hanche. Pour ce faire, posez son genou contre vos cuisses comme sur le schéma de droite. Les points sur le bord interne du tibia, juste au-dessus de la cheville, sont souvent très contractés. Soyez plus doux dans cette zone.

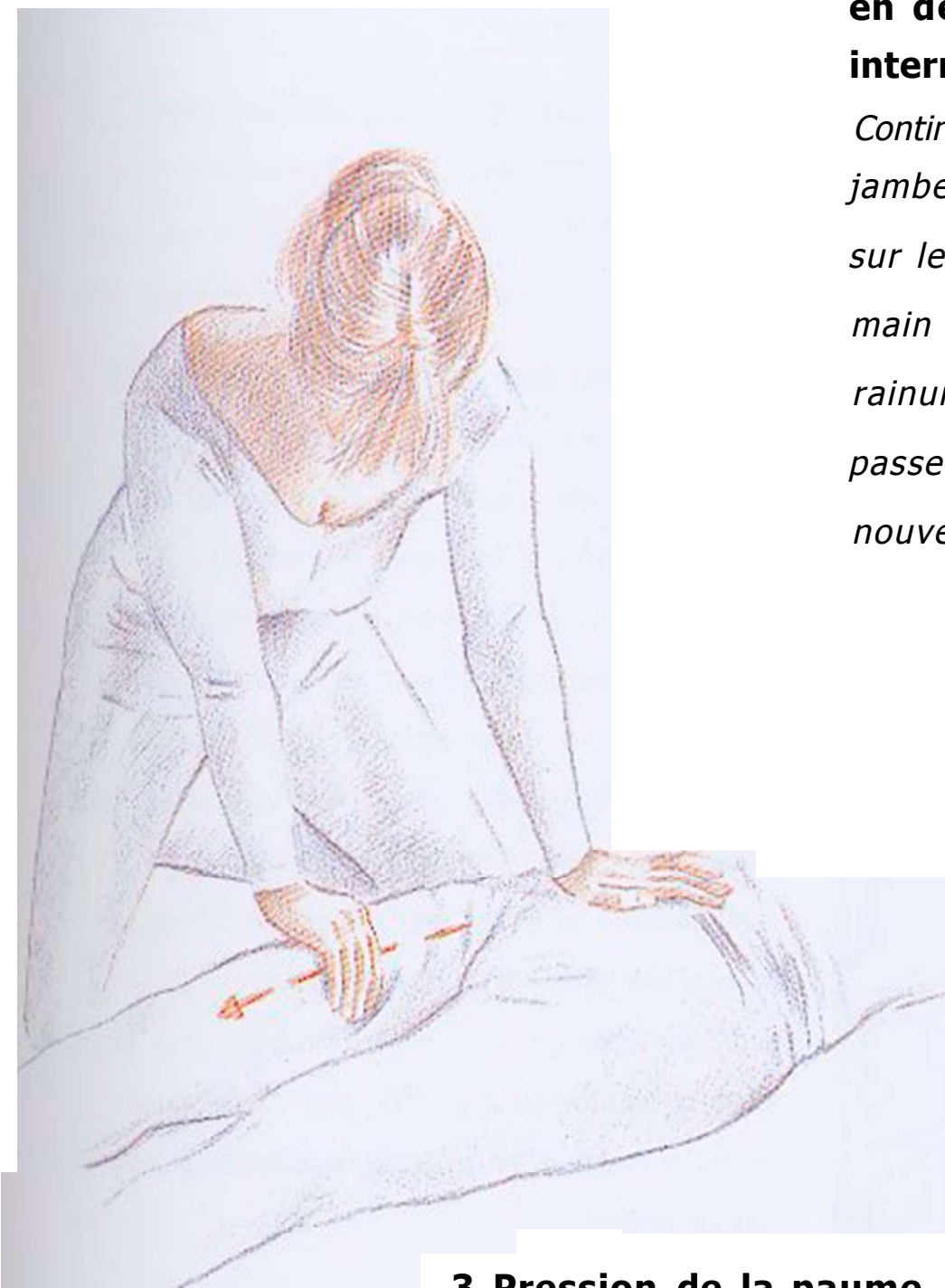
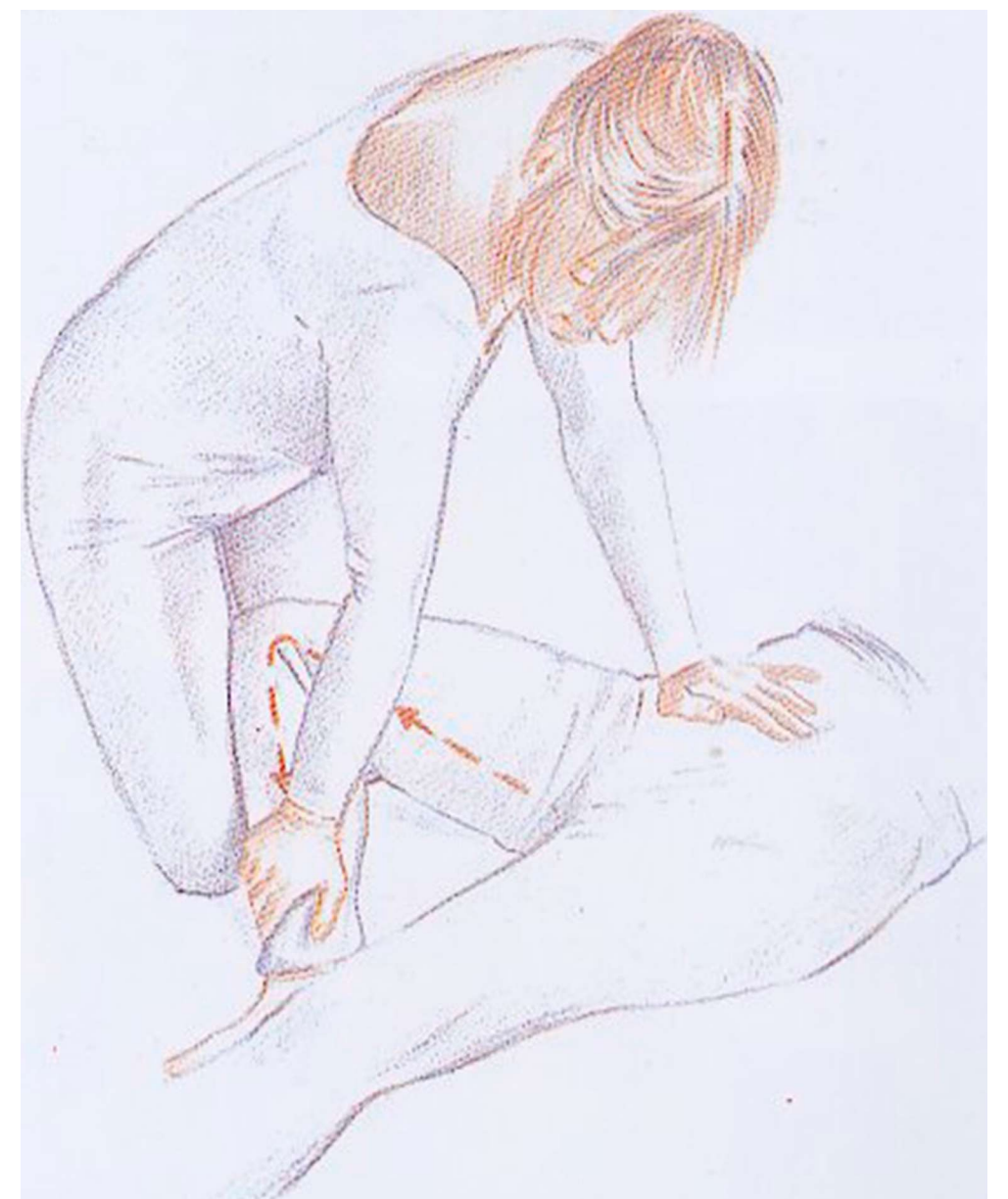


1 Pression de la paume sur la face interne de la cuisse

Fléchissez une jambe en posant le pied sur l'autre genou. Posez votre main «mère» sur le hara. Utilisez la paume ou la « gueule du dragon » et descendez le long de la face interne de la cuisse en exerçant la pression sous le grand muscle central.

2 Pression du talon de la main en descendant le long du bord interne du tibia

Continuez à descendre le long de la jambe, tournez votre main en passant sur le genou et utilisez le talon de la main pour appuyer doucement sur la rainure à côté du tibia. Les méridiens passent dans cette rainure. Tendez à nouveau la jambe.



3 Pression de la paume sur la face antérieure de la cuisse

Appuyez de chaque côté du grand muscle de la face antérieure de la cuisse de façon à l'avoir bien en main, comme sur le schéma ci-dessus. Recommencez.



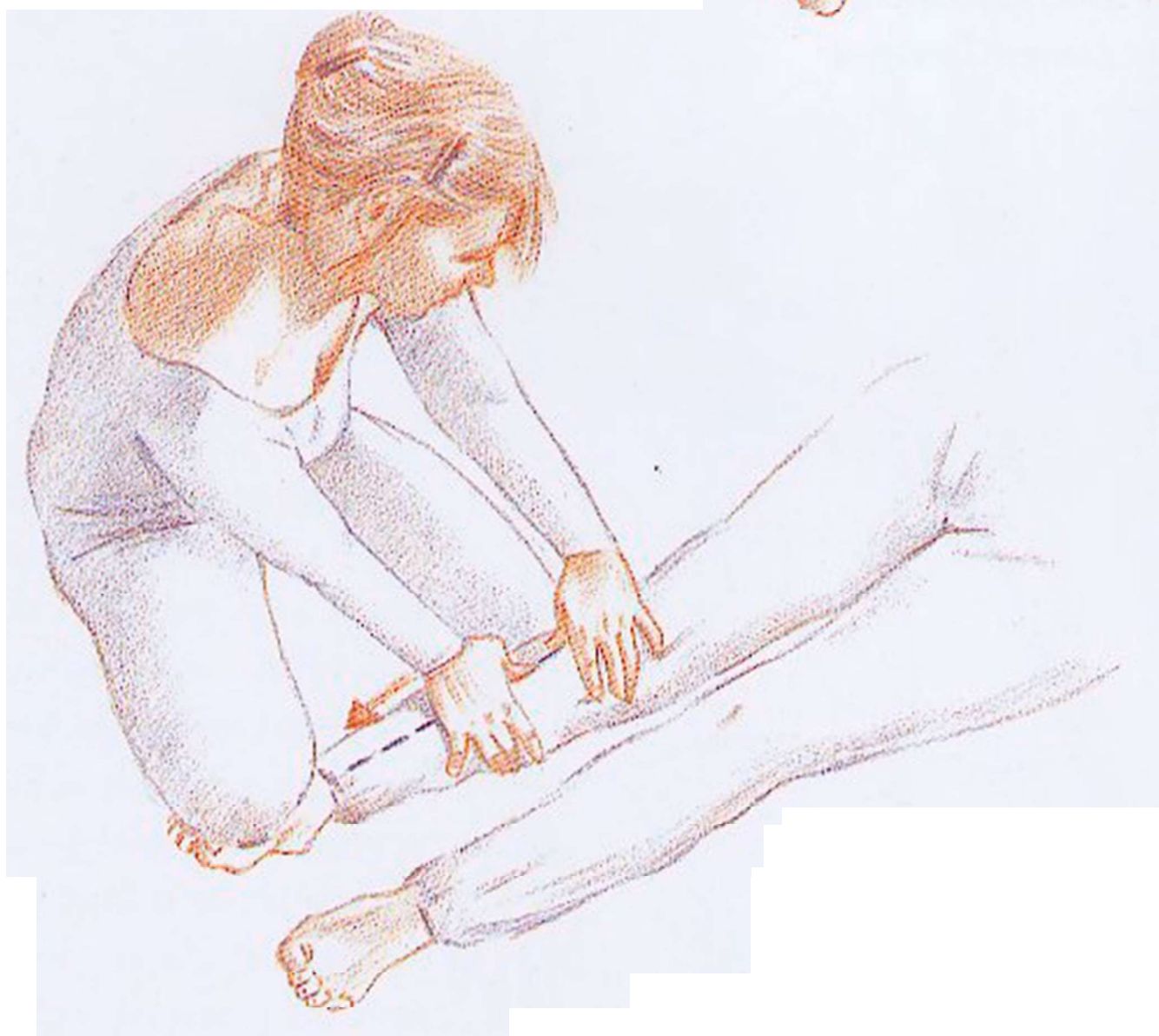
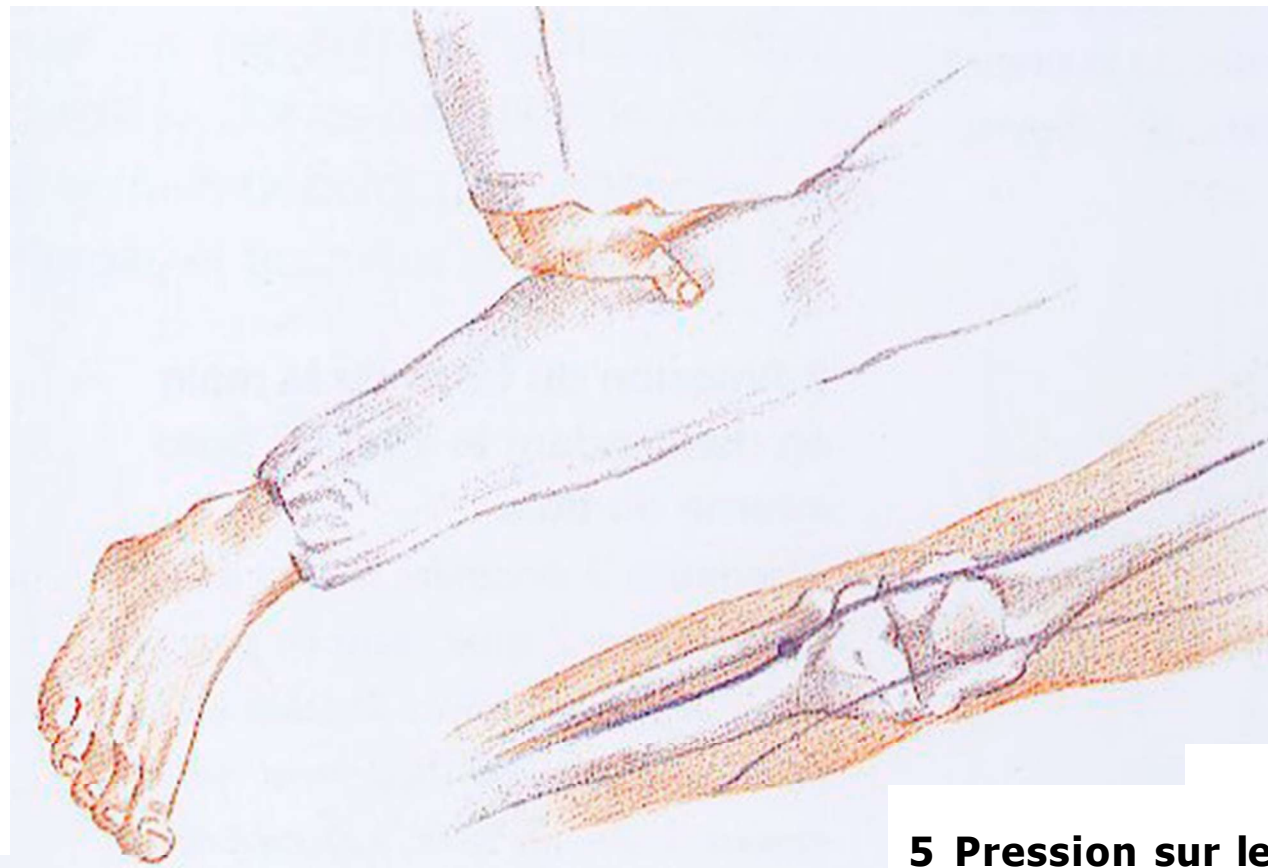
Faces antérieure et interne de la jambe (II)

Ce sont les méridiens de l'estomac et de la rate que vous traitez sur les faces antérieure et interne de la jambe. E 36, le point crucial au sommet du tibia, est l'un des principaux points du bien-être en général. Il est parfois difficile à repérer. Cherchez-le d'abord sur vous-même, et vous finirez par le « sentir » sur votre partenaire. Ce point est si important que, pour une fois, votre main « mère » peut quitter le *hara* pour rejoindre E 36. Si la jambe de votre partenaire a tendance à s'écarter, soutenez-la avec votre genou pour pouvoir continuer la pression descendante. Quand cet exercice sera terminé, le traitement du shiatsu sera complet. Posez une couverture sur votre partenaire et laissez-le se reposer quelques minutes.



4 Rotation de la rotule

Continuez avec la même jambe. Utilisez une main pour la soutenir au niveau du genou et l'autre pour maintenir fermement la rotule et la faire tourner deux ou trois fois dans chaque direction.



5 Pression sur le point Estomac 36

Ce point se trouve au sommet du tibia, dans la courbe où l'os s'élargit vers le genou, comme l'indique le croquis ci-dessus. Pour le trouver, faites glisser votre pouce en remontant sur le bord externe de l'os jusqu'à ce que vous sentiez la courbure. Appuyez alors profondément et inquiétez-vous des sensations de votre partenaire. Si vous êtes bien sur le point, une sensation forte doit parcourir le méridien jusqu'à la cheville. Une fois que vous avez localisé E 36, descendez votre main « mère » et maintenez votre pouce sur ce point.

7 Étirement du pied en avant

Prenez une position de départ de course. Tenez fermement le pied, soulevez-le du sol et penchez-vous en avant pour étirer la jambe.



8 Étirement du pied en arrière

Tenez toujours le pied, reportez votre poids en arrière et tirez le pied vers vous. Recommencez les deux mouvements.

Recommencez la série d'exercices sur l'autre jambe.

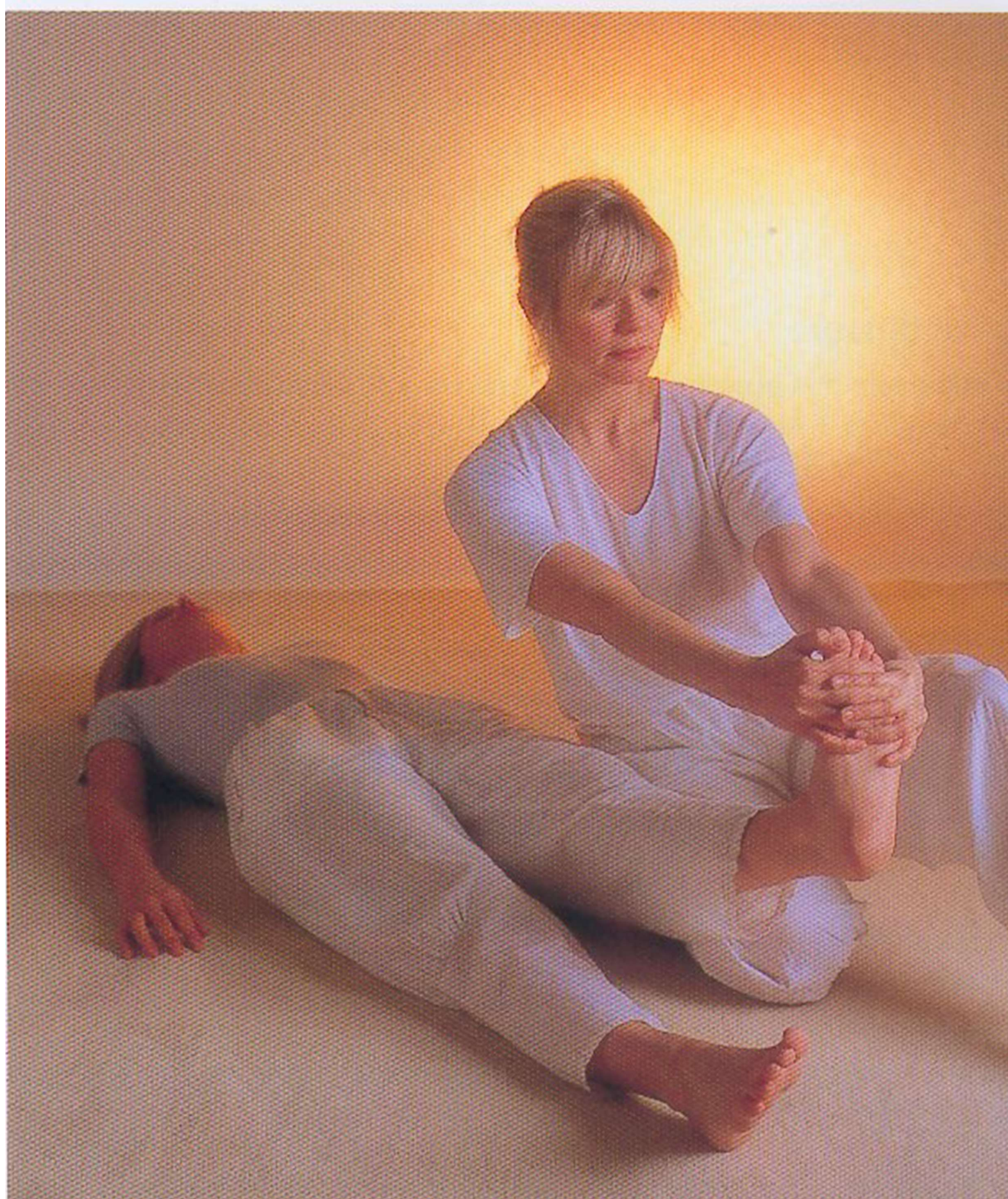


Tableau récapitulatif du shiatsu

Voici une liste de contrôle utile lorsque vous aurez assimilé les techniques de base du shiatsu. Vous pourrez la consulter pour retrouver les séries d'exercices nécessaires à un traitement complet. Un massage, en shiatsu, doit toujours être pratiqué sur tout le corps, afin d'équilibrer l'énergie dans tous les méridiens. La série que nous présentons ici est la méthode classique pour obtenir détente et santé. Quand vous pourrez l'employer sans consulter le livre, prenez des cours pour élargir l'éventail de vos techniques.

Face postérieure

Dos (pp. 92-95)

- 1 Etirement en diagonale
- 2 Etirement lombaire
- 3 Pression de la paume en descendant le long de la colonne vertébrale
- 4 Pression du pouce en descendant le long de la colonne vertébrale

Hanches (pp. 96-99)

- 1 Pression sur les trous sacrés
- 2 Compression des hanches
- 3 Pression du coude en descendant sur les hanches

Face antérieure

Face antérieure des épaules et du cou (pp. 110-113)

- 1 Appui sur les épaules
- 2 Pression le long des côtes
- 3 Exercices du cou
- 4 Massage circulaire du cou
- 5 Etirement du cou

La tête et le visage (pp. 114-117)

- 1 Glissez vos mains dans les cheveux de votre partenaire
- 2 Tirez les cheveux
- 3 Massage des oreilles
- 4 Pression sur les points du sommet de la tête
- 5 Exercices des yeux
- 6 Exercices des tempes
- 7 Exercices du nez et de la bouche

Faces postérieure et externe de la jambe (pp. 100-105)

- 1 Pression de la paume sur la face postérieure de la jambe
- 2 Pression du genou sur la face postérieure de la jambe
- 3 Pression sur les tsubos de la cheville (tendon d'Achille)
- 4 Etirement dans trois directions
- 5 Pression de la paume le long de la face externe de la jambe
- 6 Pression sur le tsubo de la cheville

Recommencez 1 à 6 sur l'autre jambe

- 7 Piétinement de la plante des pieds
- 8 Pression sur le tsubo de la plante du pied

Les bras et les mains (pp. 118-121)

- 1 Pression de la paume sur la face interne du bras
- 2 Comment saisir le bras
- 3 Pression de la paume en descendant le long de l'avant-bras
- 4 Tirez sur les doigts
- 5 Pression sur le Ho-Ko-U
- 6 Secouez le bras

Recommencez 1 à 6 sur l'autre bras

Le hara (pp. 122-125)

- 1 Le hara inférieur
- 2 Le hara supérieur
- 3 Comment bercer le hara

- 9 Massage du talon
- 10 Pincement du bord externe du pied
- 11 Etirement des orteils
- 12 Frappez la plante du pied
- 13 Percussions sur la plante du pied

Recommencez 8 à 13 sur l'autre jambe

Face postérieure des épaules (pp. 106-109)

- 1 Pression du pouce sur le sommet des épaules
- 2 Pression du coude entre les omoplates
- 3 Rotation des omoplates
- 4 Pression du pied sur les épaules

Faces antérieure et interne de la jambe (pp. 126-129)

- 1 Pression de la paume sur la face interne de la cuisse
- 2 Pression du talon de la main en descendant le long du bord interne du tibia
- 3 Pression de la paume sur la face antérieure de la cuisse
- 4 Rotation de la rotule
- 5 Pression sur le point Estomac 36
- 6 Pression en descendant le long du bord externe du tibia
- 7 Etirement du pied en avant
- 8 Etirement du pied en arrière

Les points de pression pour le massage

Si le shiatsu vous plaît, mais que vous vous sentiez plus à l'aise avec les massages à l'huile, vous pouvez incorporer quelques pressions sur les *tsubos* à la série de base du massage (pp. 36-37). Utilisés pendant le massage, ces points n'auront pas l'effet organique profond que leur confère le shiatsu, mais ils stimuleront le système nerveux et permettront aux muscles de se détendre.

Note : on trouve facilement la plupart de ces points avec le pouce, mais vous pouvez utiliser le coude pour les points du dos. Exercez trois ou quatre pressions de trois à cinq secondes sur chaque point.

Face postérieure du corps

Le dos

- • de chaque côté de la colonne vertébrale entre les vertèbres
- > équilibre toutes les fondions internes

Les hanches

- .. sur les faces latérales des fesses (comprimez avec le talon de la main)
- > décontracté le bassin
- débloque le ki et le dirige vers les jambes, soulage les douleurs des règles
- trous sacrés -> décongestionne le bassin
- centre de la ligue de séparation des fesses > détend les muscles du bas du dos et des hanches

Les jambes

- face postérieure du genou (soutenir le genou et enfoncez profondément les deux pouces) -> soulage la sciatique

Les chevilles

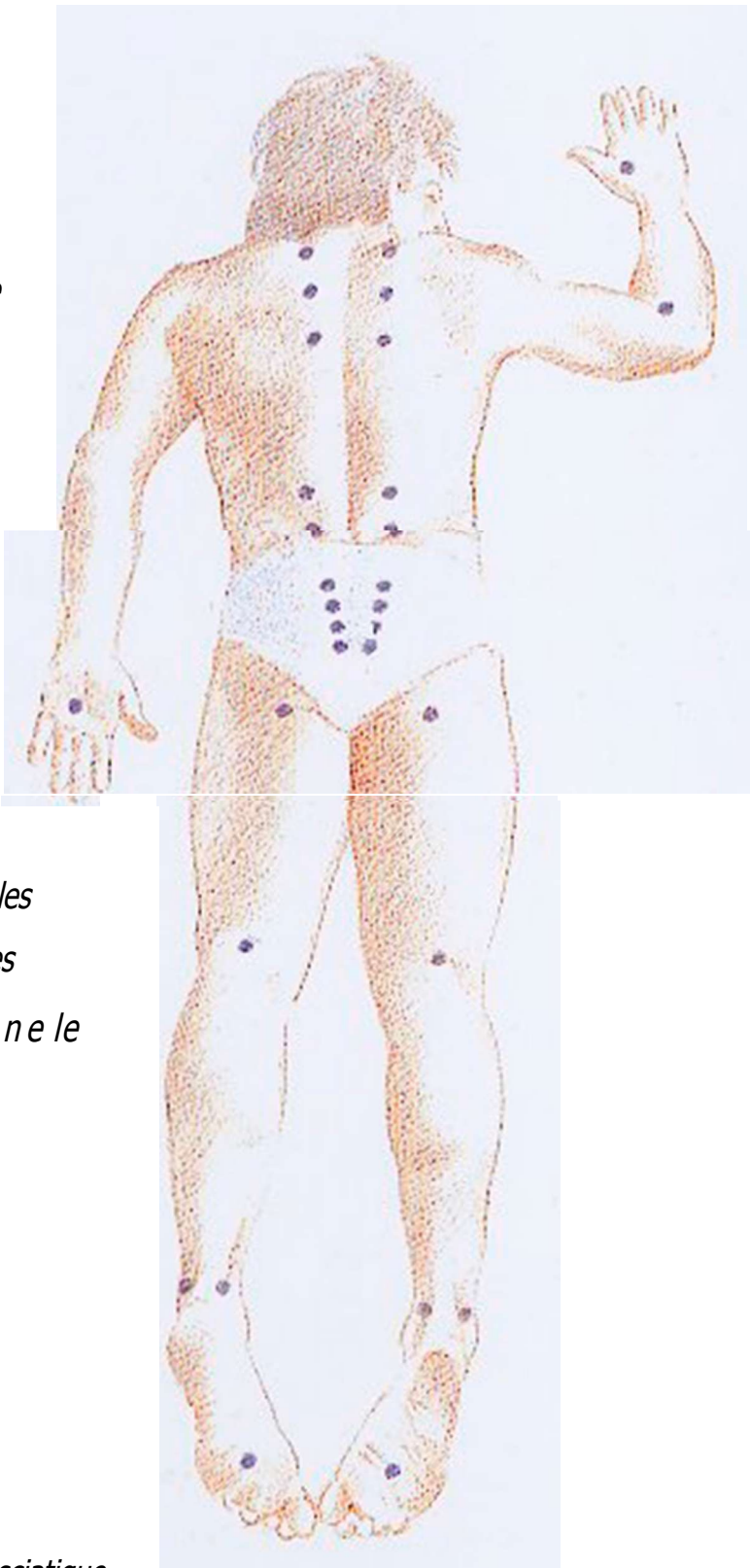
- sur les bords interne et externe du talon d'Achille, en même temps
- stimule les fonctions de l'élément Eau,
- soulage les douleurs du bas du dos

Les pieds

- sous le centre du talon antérieur du pied -> calme et détend

Légende

- = localisation d'un point
- > = effet



Face antérieure du corps

Le cou et le visage

(voir p. 112, les points du cou, p. 114, ceux de la tête et du visage)

Les épaules

- à trois centimètres au-dessous du creux au bord de la clavicule
- > stimule la fonction des poumons

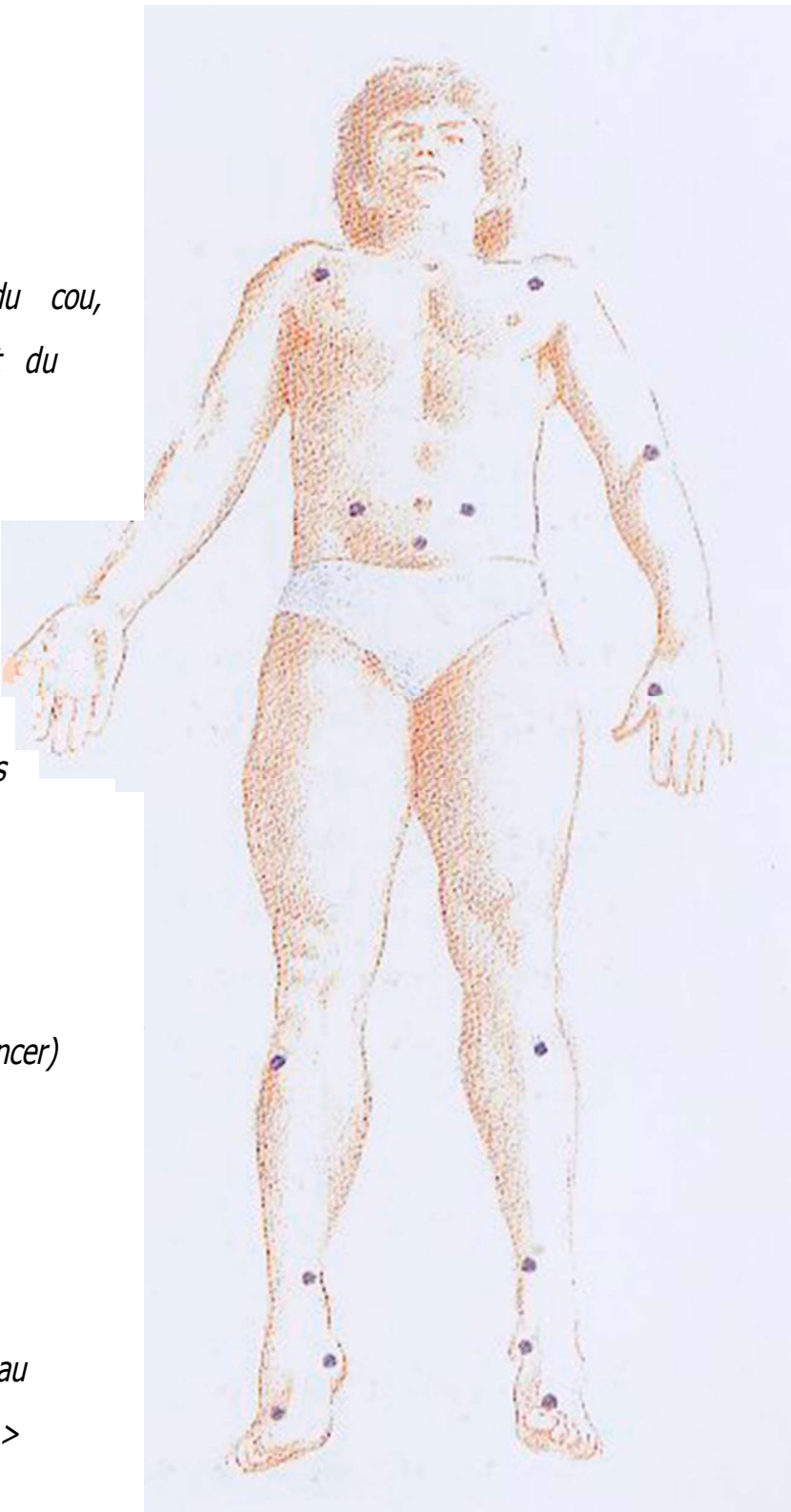
Les bras et les mains

- le Ho-Kou (« Grand Eliminateur », p. 121, pincer)
- > supprime les rhumes, les maux de tête et de dents
- centre de la paume > calme le mental et les émotions
- face externe du coude au niveau de l'articulation
- > tonifie le gros intestin et soulage les douleurs du bras et de l'épaule

Le hara

- à sept centimètres de chaque côté du nombril (exercez une pression en direction de celui-ci)
- > stimule les intestins et décontracte l'estomac

- Ta n - D e n (p. 122, exercez une pression en profondeur avec quatre doigts posés à plat)
- > stimule tout le corps



Les pieds

- à trois ou quatre centimètres au-dessus du point où se rejoignent le gros et le second orteil
- > harmonise l'énergie du foie
- centre de la face interne du talon
- > stimule la fonction des reins

Les jambes

- E 36 (Estomac 36, p. 128)
- > régit l'énergie vitale générale et le bien-être
- remonte avec quatre doigts de la cheville au tibia -> calme, soulage les douleurs des règles

La réflexologie

La réflexologie se fonde sur le principe qu'il existe des zones ou des points réflexes, sur les pieds et les mains, qui correspondent chacun à un organe, une glande et une structure du corps.

On ne connaît pas précisément l'origine de la réflexologie, mais il semble qu'elle soit apparue à peu près en même temps que l'acupuncture, quelque quatre mille ans avant J.-C., car les deux arts reposent sur un certain nombre de principes communs. On l'utilisait dans l'Égypte ancienne vers 2330 avant J.-C., comme l'attestent certaines fresques murales (voir p. 13). Ses origines modernes sont mieux connues. En 1917, un médecin américain, le docteur William H. Fitzgerald, établit les premières bases de cette science avec sa « thérapie par zones ». Il supposait l'existence de dix zones d'énergie divisant le corps de la tête aux pieds. En exerçant une pression sur certaines parties des doigts avec les mains ou d'autres instruments, le docteur Fitzgerald a découvert qu'il pouvait soulager la douleur dans d'autres parties du corps de la même zone. Mais c'est Eunice Ingham qui donna à la réflexologie sa forme actuelle, fortement encouragée par le docteur J.S. Riley dans le service duquel elle put développer ses recherches. Elle remarqua que l'on obtenait de plus fortes réactions avec le pied qu'avec la main. Le pied devint donc la principale zone de traitement. Du début des années 30 à sa mort en 1974, Eunice Ingham travailla sans cesse au développement de la réflexologie. L'Institut international de réflexologie fut fondé en 1973 afin que son oeuvre soit poursuivie.

Personne ne sait exactement comment fonctionne la réflexologie, bien qu'il existe plusieurs théories. Pour l'Institut, l'énergie circule en permanence à travers canaux et zones dans le corps, qui se terminent aux points réflexes des mains et des pieds. Quand ce flux d'énergie ne rencontre aucun obstacle, nous restons en

bonne santé. Mais dès qu'il est bloqué par une tension ou une congestion, nous tombons malades. En traitant les réflexes, on détruit les blocages et les systèmes retrouvent leur harmonie.

Le traitement type en réflexologie dure de 30 à 40 minutes. En prenant un pied après l'autre, travaillez sur les réflexes de la plante du pied, du bord externe et de la face dorsale en utilisant les techniques du pouce et de l'index. L'habileté en réflexologie repose sur l'expérience. Il faut du temps et de la pratique pour détecter les réflexes qui réagissent bien et qui développent la sensibilité des doigts afin de mieux être à même de traiter les problèmes. Quand vous aurez plusieurs fois travaillé sur un réflexe douloureux, laissez-le et traitez-en un autre, puis concentrez-vous à nouveau sur le premier quand la douleur aura diminué. Cela peut demander plusieurs séances avant que la contracture disparaisse complètement.

La réflexologie détend, et c'est là son principal avantage. Mais en réduisant la tension, on améliore la circulation du sang et le fonctionnement des nerfs, et l'on rétablit l'harmonie ou homéostasie de toutes les fonctions corporelles. Étant donné que la plupart des maladies actuelles proviennent du stress, la réflexologie pratiquée par un spécialiste peut apporter bien des améliorations.

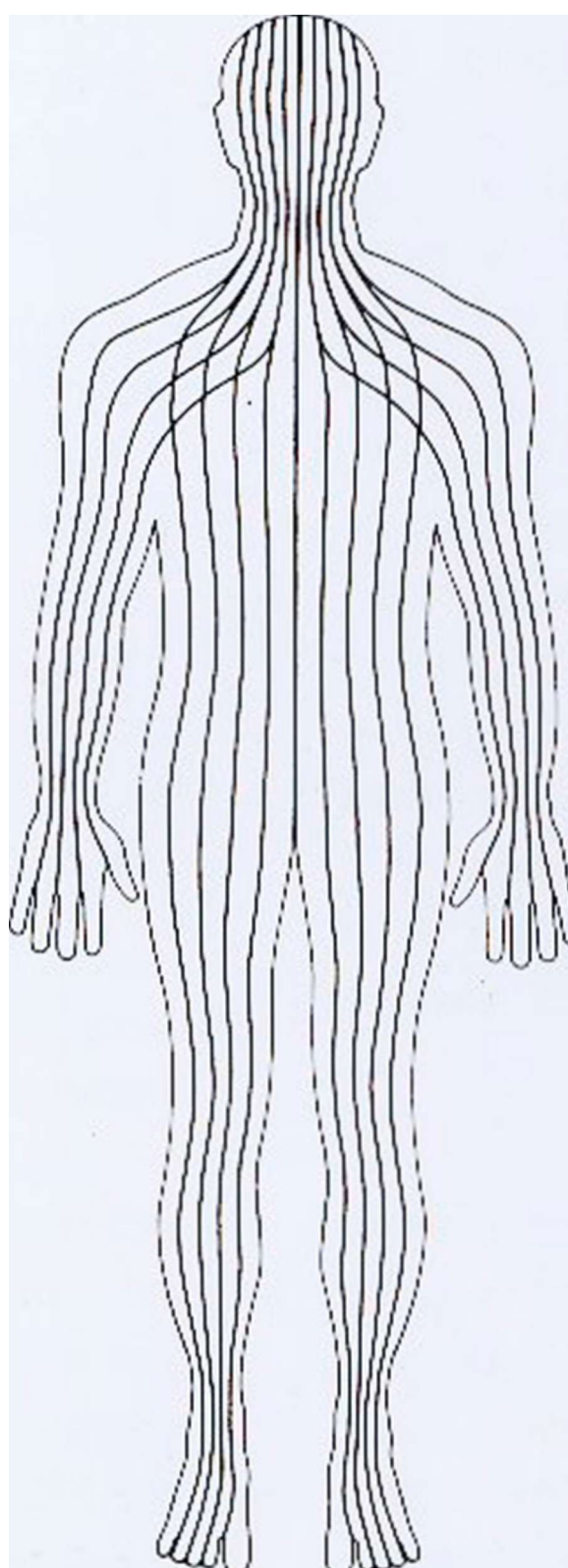
Tant que vous étudierez la réflexologie, vous ne serez pas à même d'établir un diagnostic ni de traiter de problèmes médicaux. Si vous êtes dans le doute, consultez un médecin. Faites très attention aux contre-indications mentionnées dans ce chapitre. Votre but est de détendre et de tonifier votre partenaire. La réflexologie est une science exacte et complexe. Ce chapitre n'est qu'une introduction à quelques techniques de base. Si vous voulez en faire une pratique professionnelle, vous devrez suivre un enseignement.

Théorie et principes

Au début, il est important d'apprendre les principes de base de cette science, en particulier la théorie des zones et la planche des réflexes (pp. 136-137 et 148-149). C'est, en quelque sorte, la grammaire de la réflexologie, qui vous permettra de traiter les réflexes spécifiques qui détendent les différentes parties du corps. La théorie des zones (ci-dessous) divise le corps en dix zones, chacune le parcourant dans toute sa longueur. Pour vous familiariser avec cette théorie, parcourez mentalement votre corps en dressant les lignes à partir de chaque orteil. Visualisez les parties de votre corps contenues dans chaque zone. Les lignes directrices du pied vous permettent de dresser une planche, quelles que soient la taille et la forme du pied, et vous indiquent comment vous orienter avec chaque nouveau partenaire.

La théorie des zones

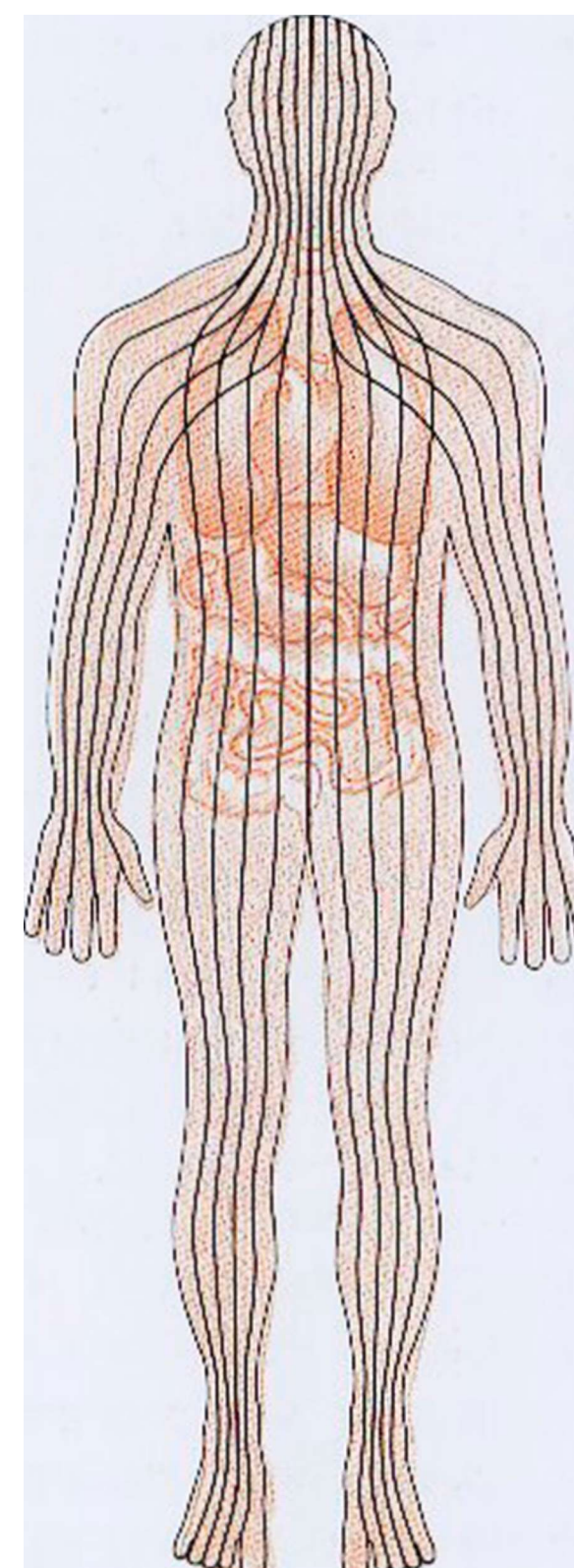
La théorie des zones explique le lien entre les réflexes du pied et ceux des parties du corps correspondantes. D'après cette théorie, il existe dix « zones » ou canaux qui traversent le corps longitudinalement des pieds à la tête, cinq de chaque côté, une pour chaque doigt ou orteil, comme l'atteste le schéma de droite. Tout organe, glande ou partie du corps situé dans une zone aura son réflexe dans la zone correspondante du pied (ou de la main). Le réflexe de la colonne vertébrale passe sur le bord interne de chaque pied (zone 1) et le réflexe du foie passe à l'extérieur des quatre zones du pied droit (zones 2, 3, 4, 5). Il est plus facile de visualiser les lignes en les reportant sur une planche anatomique. Si vous remarquez une zone fragile en traitant le pied, c'est souvent le signe d'une tension ou d'une congestion dans une partie du corps située dans la même zone. En fait, tout ce qui entrave le flux de l'énergie en un point quelconque d'une zone est préjudiciable à toutes les structures de la zone en question.



Les zones du pied

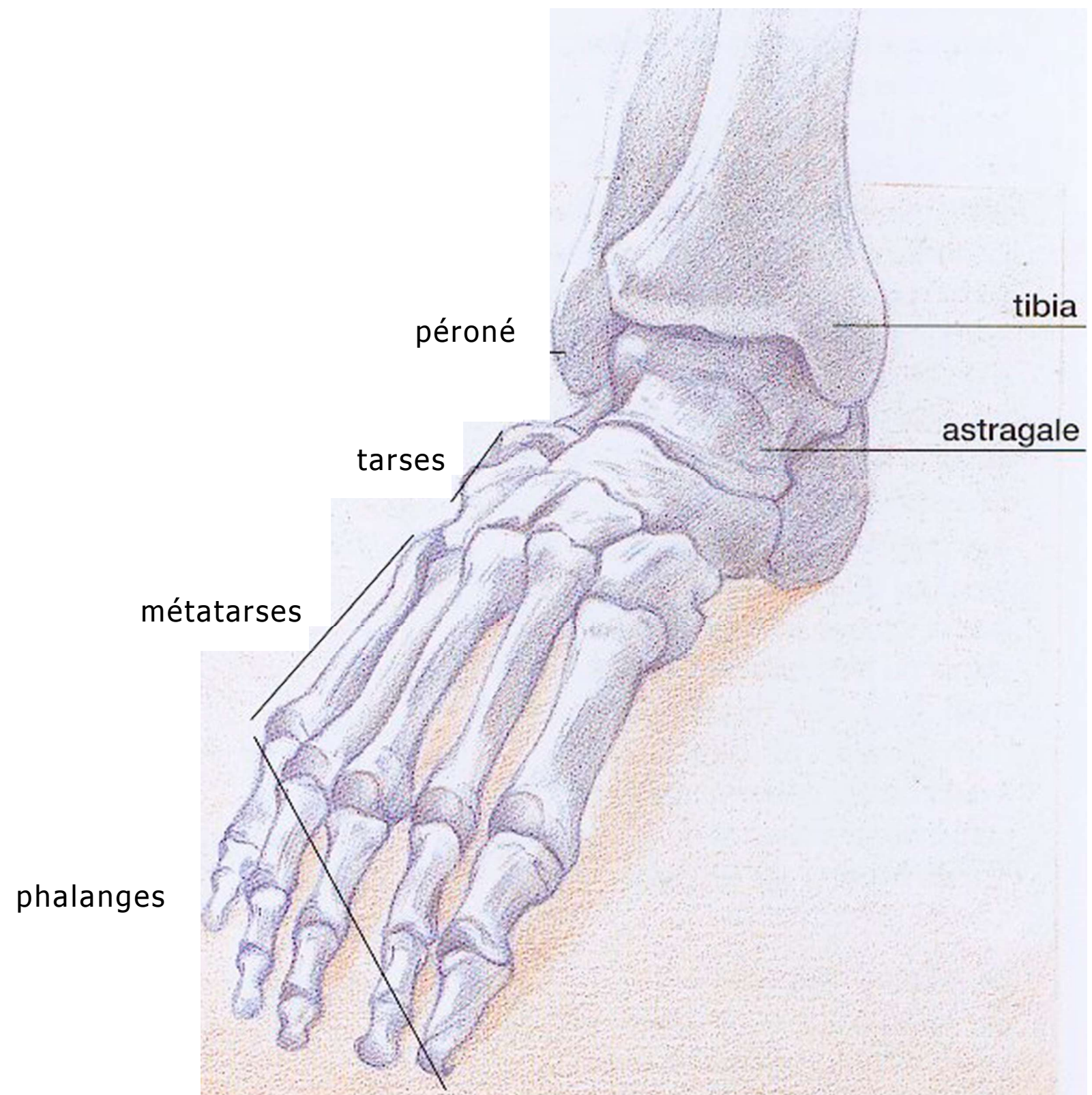
Chaque orteil représente une zone qui traverse le corps dans toute sa longueur.

Tous les orteils sont des zones réflexes de la tête, mais les principaux réflexes de la tête sont associés au gros orteil. Chaque gros orteil représente une moitié de la tête et se subdivise en cinq zones.



Les os du pied

Si vous devez devenir réflexologue, il vous faudra connaître les os du pied. Ce sont eux, en grande partie, qui vous aideront à vous orienter avant de commencer le traitement. Chaque pied comprend vingt-six os, sept tarses, cinq métatarses et quatorze phalanges aux orteils. Explorez votre propre pied en essayant de repérer la disposition de ces os.



Les lignes directrices du pied

Vous ne pouvez pas travailler sur un pied que vous ne connaissez pas simplement avec la planche des réflexes. Les pieds ont une grande diversité de formes et de tailles. Il vous faut d'abord repérer certaines lignes directrices. Il y en a trois qui traversent le pied : la ligne du diaphragme, la ligne de la taille et la ligne du talon. Ceci vous permettra de vous orienter de façon à agir avec précision sur les réflexes. La ligne du diaphragme traverse le pied juste sous le talon antérieur, au niveau des têtes des métatarses. On peut trouver la ligne de la taille en traçant une ligne imaginaire en travers du pied, à partir de la protubérance externe, au niveau du cinquième métatarse. Pour localiser la ligne du talon, cherchez le point juste au-dessus du talon, là où la peau douce et blanche de la zone arquée devient plus foncée et plus dure vers le talon. Une fois que vous aurez repéré ces trois lignes, vous pourrez déterminer la position exacte des réflexes situés au-dessus ou en dessous.

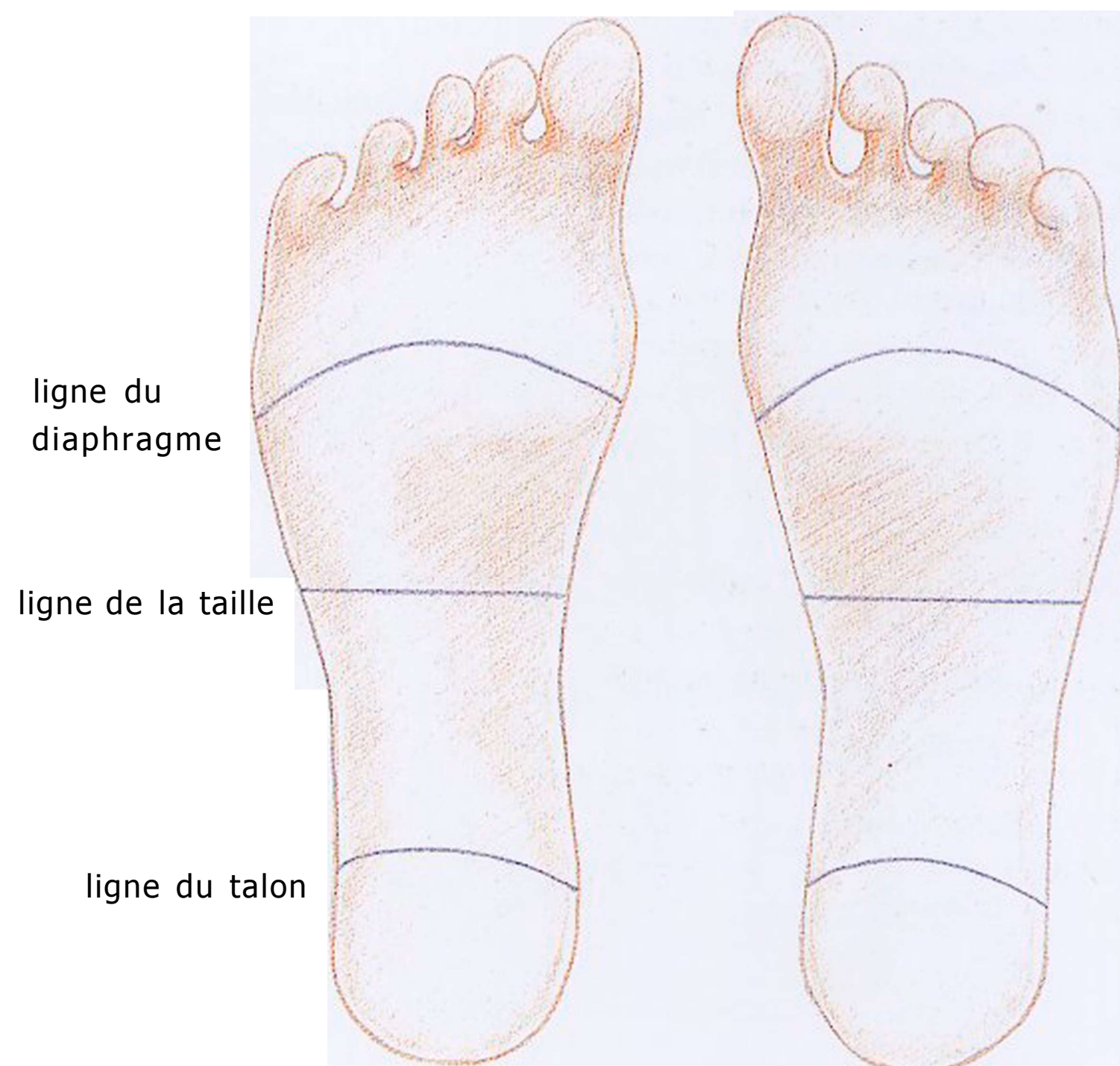


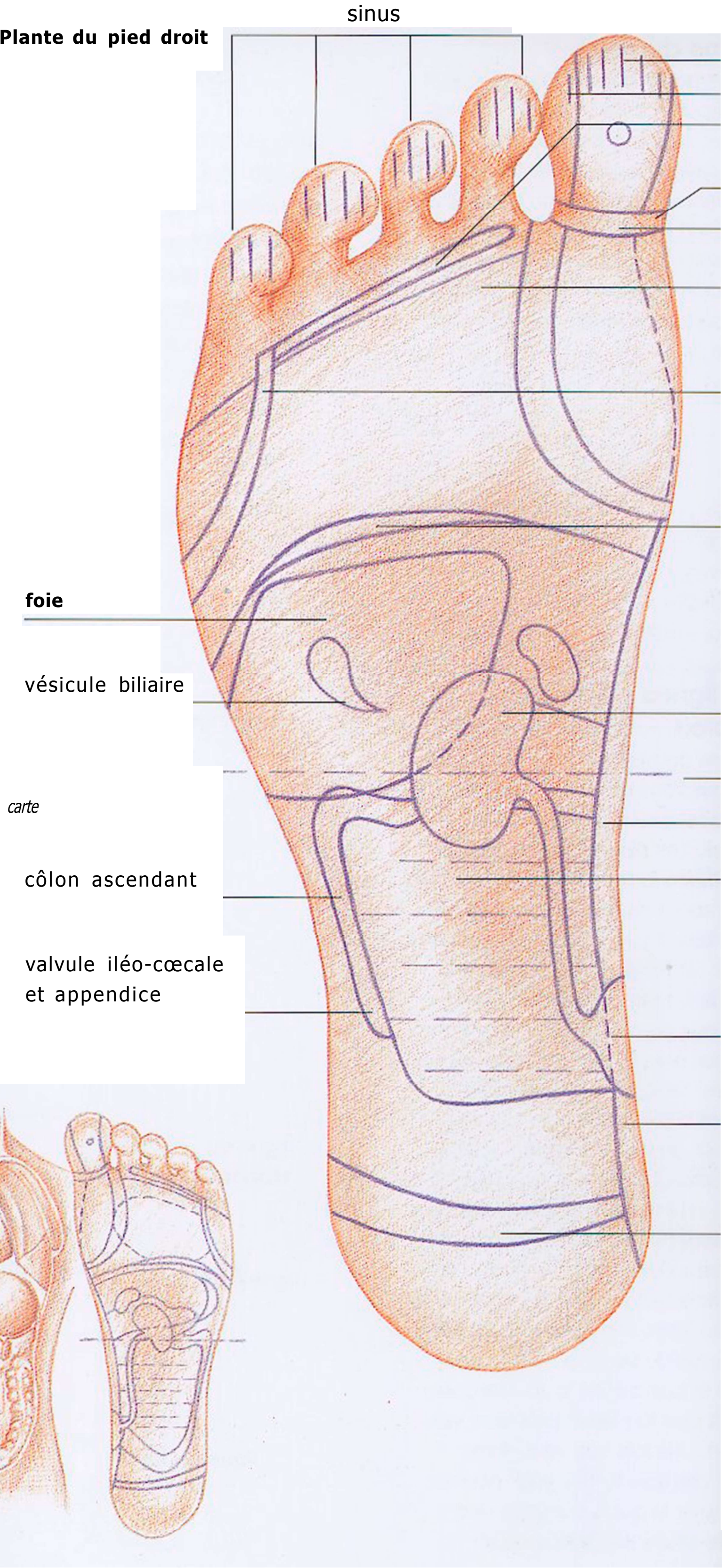
Planche des réflexes du pied

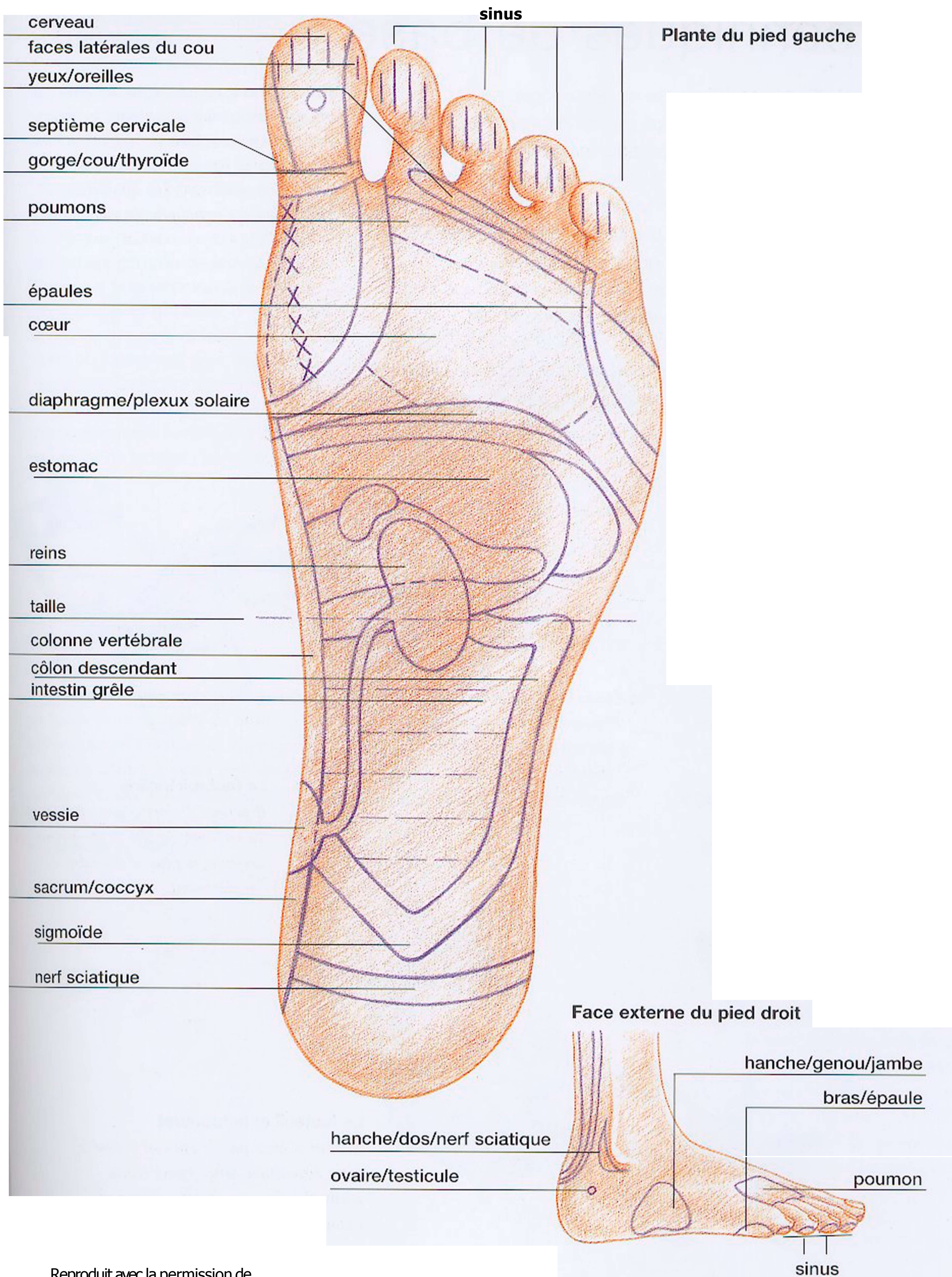
Cette planche vous montre l'emplacement exact des réflexes des différentes parties du corps sur la plante et sur le bord externe du pied. Comme vous le voyez, sur les plantes des deux pieds, les réflexes sont très similaires. Certains, cependant, n'apparaissent que sur un pied parce que les organes auxquels ils correspondent se trouvent d'un seul côté du corps. Le cœur, par exemple, n'apparaît que sur le pied gauche, le foie uniquement sur le droit. Pour simplifier, nous n'avons présenté ici que quelques réflexes. Nous avons reproduit les pieds avec l'aspect qu'ils auront lorsque vous les traiterez. La plante du pied gauche fait face à votre main droite, celle du pied droit à votre main gauche. Les réflexologues expérimentés peuvent directement traiter certaines structures et ne se contentent pas de travailler sur les pieds.

La relation corps/pied

Les réflexes du pied constituent une remarquablement précise du corps, réfléchissant l'emplacement de ses différentes parties, comme le montre le croquis ci-dessous. Le réflexe du diaphragme reflète parfaitement le diaphragme anatomiquement. Imaginez que les deux pieds se déplacent ensemble sur le torse : les réflexes de la colonne vertébrale recouvriront les bords internes des deux pieds.

Plante du pied droit





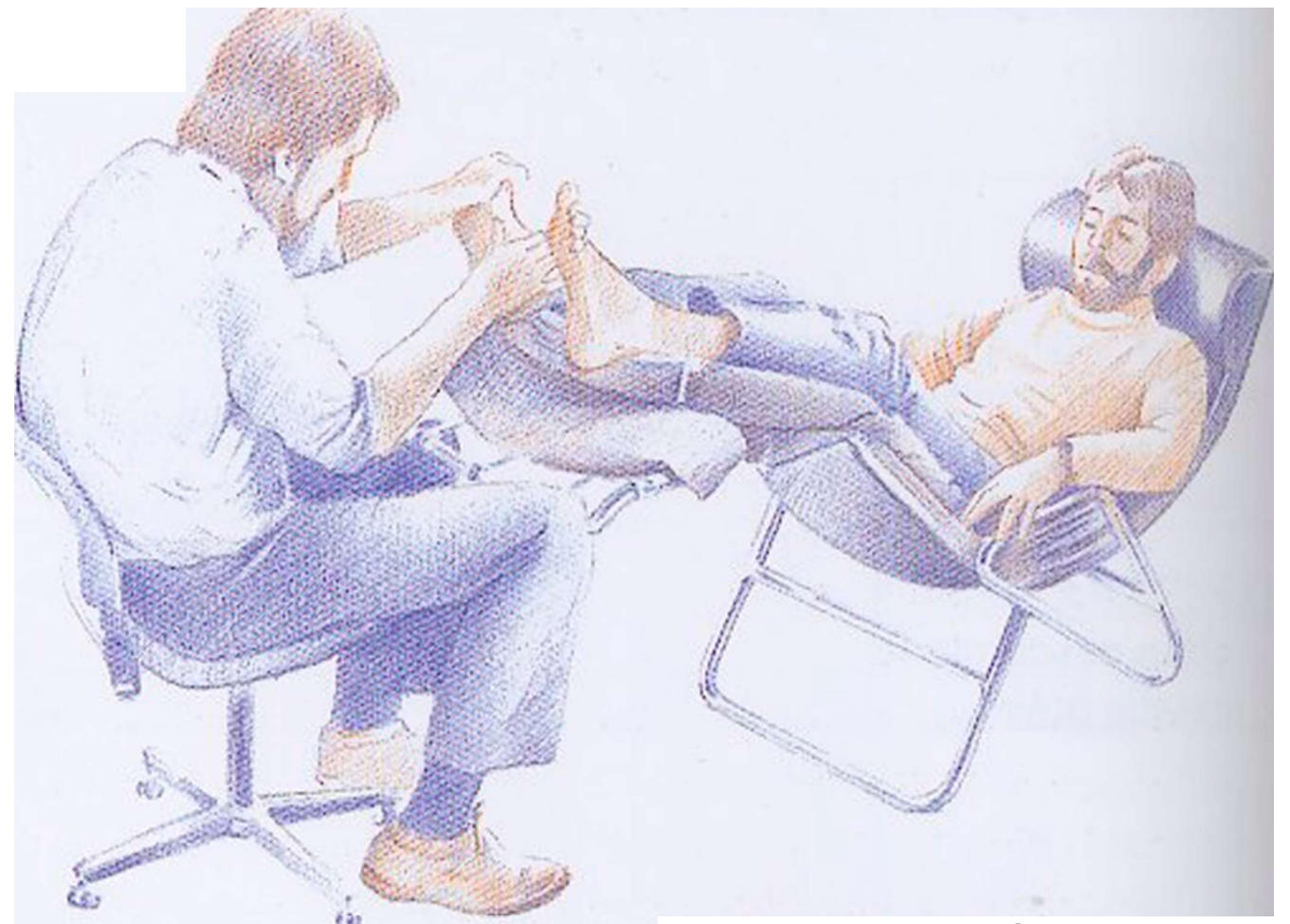
Les techniques de base

Los techniques de l'index et du pouce en réflexologie, ne ressemblent à aucun mouvement utilisé par les sciences naturelles de la guérison. Il vous faudra du temps pour les maîtriser. Le mieux serait de suivre un cours ou un séminaire tout en apprenant. Mais, si ce n'est pas possible, apprenez les techniques de base et pratiquez-les un certain temps avant d'entreprendre un traitement. En plus des techniques de relaxation qui figurent sur la page suivante, il existe quatre techniques de base : colles du pouce et de l'index, celle du crochet et la rotation réflexe. La plupart des traitements se font avec le pouce et l'index, ceux-ci se déplacent comme des chenilles le long de chaque réflexe. On utilise les deux mains. La technique du crochet et la rotation réflexe sont des techniques plus spécialisées.

Conseils pratiques

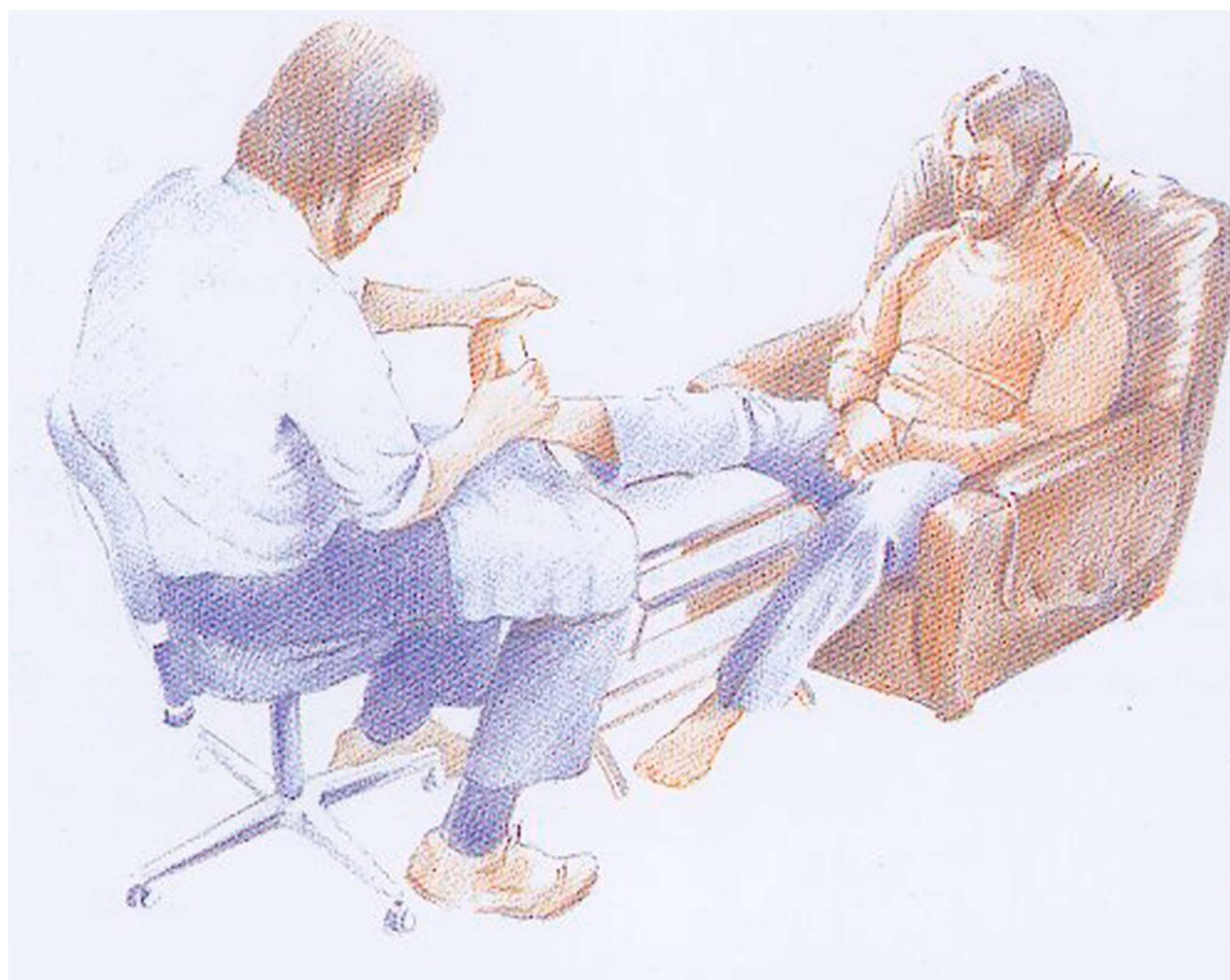
L'avantage de la réflexologie, c'est que vous pouvez la pratiquer n'importe où et n'importe quand. Vous n'avez besoin que de vos mains. Il faut simplement que votre partenaire et vous soyez confortablement installés. Los pieds de votre partenaire doivent être au niveau de vos genoux, pour que vous soyez pas obligé de vous pencher. Vous n'aurez besoin que de deux fauteuils, un peu de talc ou de farine pour assécher les pieds du receveur et une serviette pour protéger vos genoux. On n'utilise ni huile ni crème en réflexologie. Ayez toujours les ongles coupés court avant une séance.

Précaution : *ne traitez pas les gens qui ont des varices, sauf en utilisant les zones de correspondance (voir p. 163).*
Ne pratiquez pas la réflexologie sur les femmes enceintes sans être qualifié, à l'exception des techniques de relaxation.



Le fauteuil incliné

Il permet d'obtenir une position idéale du receveur. Sa tête et ses genoux étant soutenus, il peut se détendre complètement.

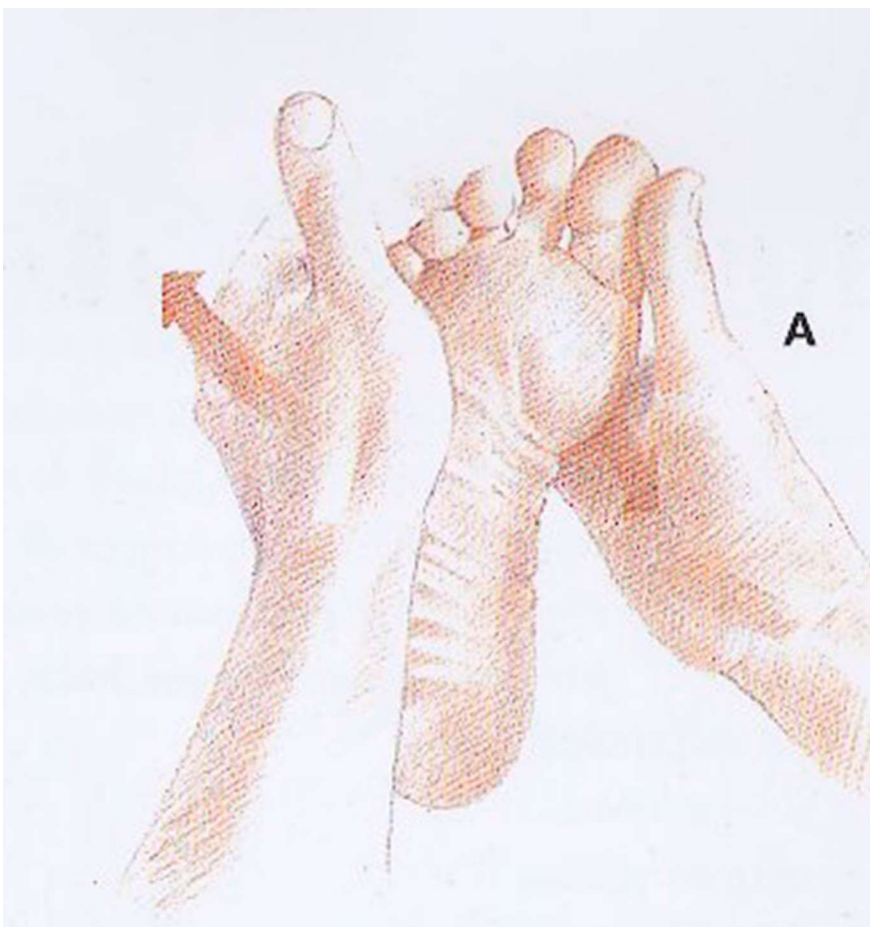


Le fauteuil et le tabouret

Si vous n'avez pas de fauteuil incliné à votre disposition, faites asseoir votre partenaire dans un fauteuil ou sur un canapé et posez la jambe sur laquelle vous travaillerez sur un tabouret de même hauteur.

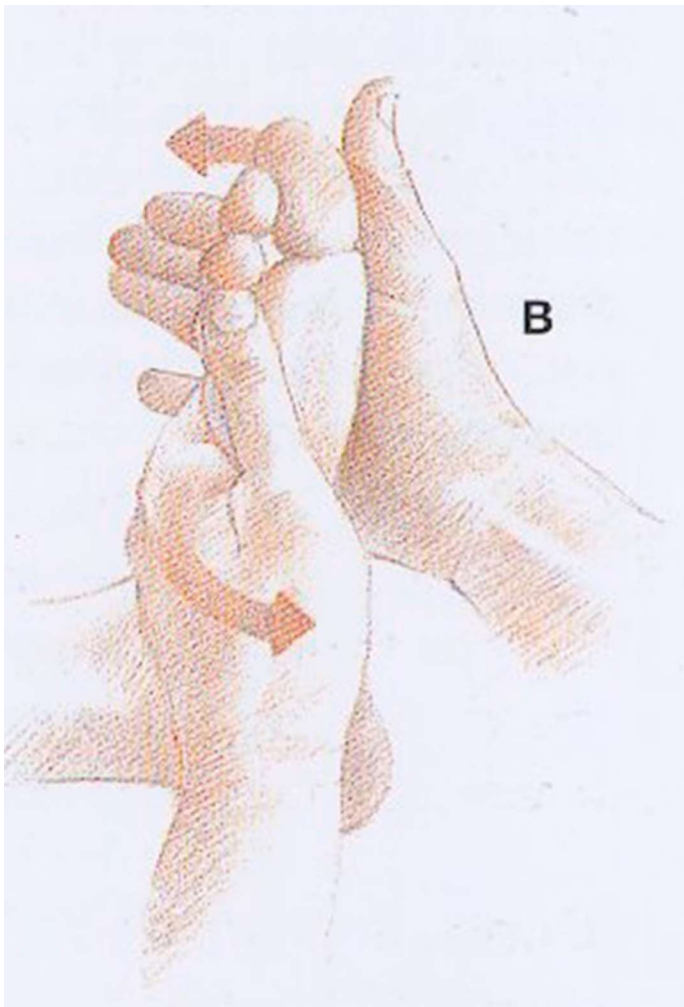
Les techniques de relaxation

La relaxation est la clef de l'efficacité de la réflexologie. Au début du traitement, utilisez les trois techniques indiquées sur un pied, puis sur l'autre, pour habituer le receveur au contact de votre main et pour détendre ses pieds. Reprenez-les après avoir traité un réflexe douloureux et à la fin du traitement complet de chaque pied. Parmi les trois techniques que nous vous présentons, utilisez d'abord celle d'arrière en avant, et faites-la suivre de l'une ou l'autre des deux techniques restantes. La technique de flexion du diaphragme et du plexus solaire est particulièrement bénéfique à ceux qui souffrent de tension nerveuse.



Mouvement d'arrière en avant

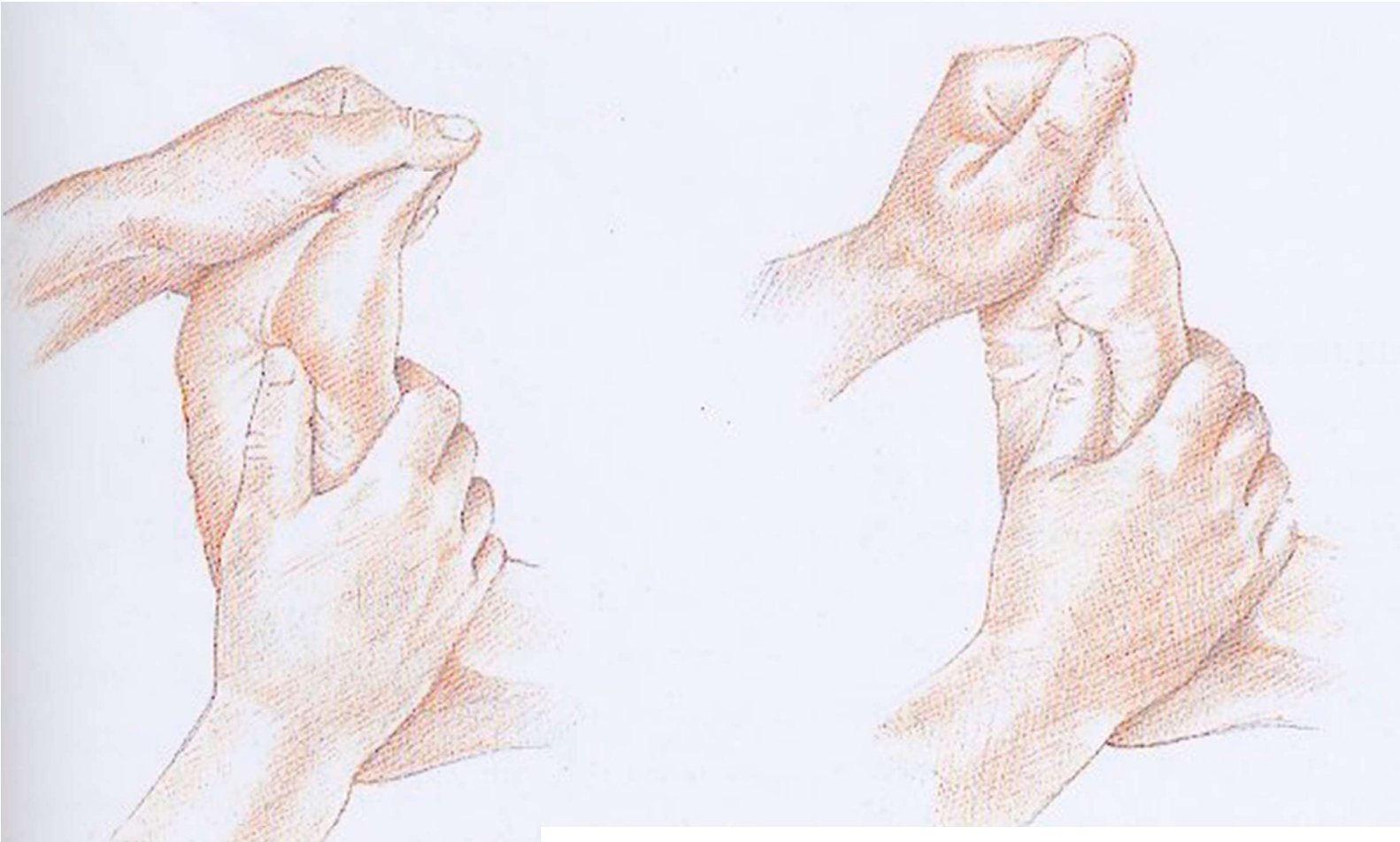
Placez les paumes de vos mains de chaque cote du pied, les doigts détendus (A). Poussez doucement en avant une main et tirez en arrière avec l'autre (B). Poursuivez ce mouvement assez rapidement. Vos mains doivent toujours rester en contact avec le pied.



Flexion du diaphragme et du plexus solaire

A Exercez une forte pression du pouce sur l'arche juste eu arrière du talon antérieur du pied (réflexe du diaphragme du plexus solaire), le pouce droit sur le pied droit, tandis que la main gauche tient le pied. Attrapez les orteils à la base avec la main de soutien.

13 Puis fléchissez doucement les orteils en les ramenant vers vous et en attirant le pied contre le pouce. Commencez par le bord interne du réflexe, puis avancez lentement le pouce vers le bord externe.



Rotation de la cheville

(ci-dessus)

Maintenez le talon dans la main opposée, le talon droit dans la main gauche et vice versa, et posez le pouce autour de la face externe de la cheville, juste sous l'os. Attrapez l'extrémité du pied avec l'autre main et faites-la tourner doucement, en plusieurs fois, dans une direction puis dans l'autre.

140 LA REFLEXOLOGIE

La prise de base

Un bon réflexologue se doit de développer la coordination des mains. Lune tient fermement le pied tandis que l'autre agit sur les réflexes. Chaque technique utilise une prise différente, une variante de la prise de base indiquée sur le schéma de droite. Utilisez toujours les deux mains sur chaque pied. Inversez les mains jusqu'à ce que le mouvement devienne naturel.

La prise de base

Pour travailler sur le pied droit, entourez les orteils avec votre main gauche et tenez-les droits sans les recourber, ni en avant ni en arrière. Utilisez la main droite pour travailler. Puis changez de main. Pour traiter le pied gauche, commencez par le tenir avec la main droite, puis changez.



Techniques de base du pouce

En réflexologie, on utilise principalement les pouces pour travailler sur la plante des pieds et parfois sur les bords internes et externes. En faisant jouer la première articulation du pouce, avancez le long du réflexe en fermant et en ouvrant alternativement l'articulation. C'est le bord externe du pouce qui établit le contact avec le pied, non pas l'extrémité ou la pulpe (la partie qui touche la table quand vous y posez votre main à plat).



Technique de base du pouce

Pour obtenir un angle correct, ne pliez pas trop le pouce. Cela vous donnera plus de précision et plus de douceur (ci-dessus). Si vous le pliez trop (voir à droite), non seulement il sera contracté mais, de plus, vous risquez de griffer votre partenaire avec votre ongle. Les doigts de la main « active » s'enroulent au sommet du pied pour faire levier.

Technique de l'index

L'index entre en jeu lorsque vous travaillez sur l'extrémité ou sur les bords interne et externe du pied. À nouveau, établissez le contact avec le bord externe du doigt en fléchissant légèrement la première articulation pour avancer. Cette fois-ci, le pouce sert d'appui à l'autre bord du pied et pousse en avant la tête du métatarse pour rendre plus aisée la manipulation du sommet du pied. Entraînez-vous jusqu'à ce que vous puissiez exécuter ce mouvement sans à-coup, en maintenant une pression ferme. Essayez d'avancer sur un réflexe douloureux avec l'index de la main gauche, et recommencez dans la même direction avec le droit.



Technique de l'index

Comme pour le pouce, lorsque vous utilisez correctement l'index, ne fermez pas trop l'angle en le fléchissant. Le bord externe du doigt agit sur le réflexe comme l'indique le schéma de gauche. Si l'angle est trop fermé et que vous utilisez l'extrémité du doigt, comme sur le schéma ci-dessous, le contact avec la peau est loin d'être complet et vous risquez de griffer le receveur.



Technique du crochet

Cette technique est utile pour agir avec précision sur un petit réflexe ou sur les parties du pied où la peau est dure, comme le talon. Comme une abeille enfonçant son dard, poussez votre pouce dans le réflexe puis retirez-le. Il faut que les autres doigts servent d'appui, car cette technique demande une grande précision.



Technique du crochet

Maintenez fermement le pied dans la main de soutien et placez le pouce de la main active dans une zone réflexe. Mettez le pouce en crochet en renfonçant sur un bord (dans cet exemple, c'est le bord externe), puis retirez-le brusquement.

La rotation réflexe

Cette technique, qui sert principalement à soulager un réflexe douloureux, s'utilise sur les réflexes de la zone abdominale supérieure des deux pieds (c'est-à-dire entre la ligne de la taille et la ligne du diaphragme). Appliquez la si vous constatez une zone particulièrement fragile. Conservez la position du pouce et faites tourner le pied autour, comme l'indique le schéma ci-dessous. Au bout de quelques minutes de rotation du réflexe, la douleur a beaucoup diminué. Agissez doucement en évitant d'enfoncer votre ongle dans la chair.



La rotation réflexe

Avec le pouce « actif », appuyez doucement sur le réflexe. Avec la main de soutien, faites tourner la partie supérieure du pied autour du pouce, dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans le sens inverse.

Traitement du pied

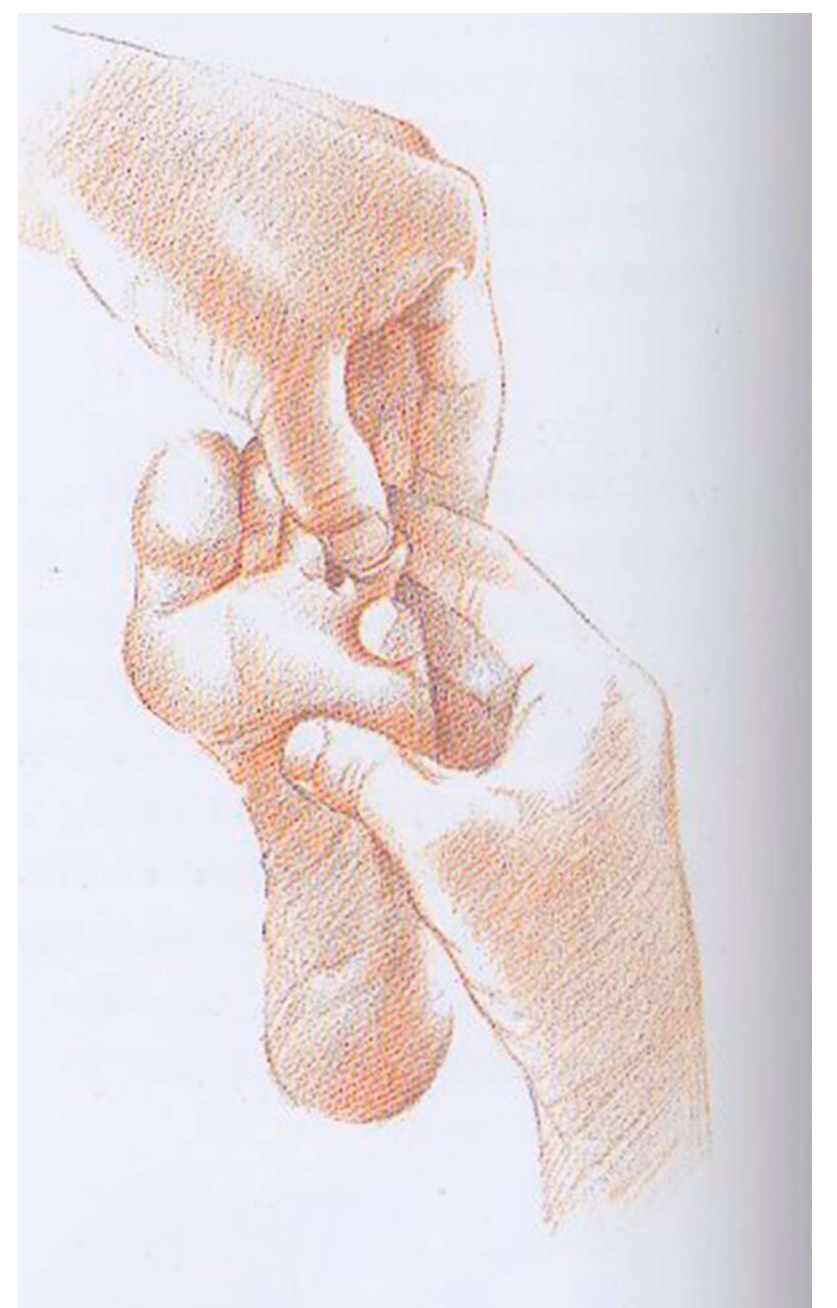
Lorsque vous commencez un traitement des pieds, faites l'inventaire des endroits où la peau est dure, des callosités, des durillons, etc... qui pourraient entraver la circulation de l'énergie dans cette zone. Si vous constatez un problème quelconque, conseillez à votre ami de consulter un podologue. Choisissez une bonne orientation (voir p. 135). Après avoir relaxé les deux pieds, commencez à travailler sur les réflexes, en traitant un pied après l'autre. Les exercices se pratiquent en descendant le long du pied, des orteils au talon, des réflexes de la tête à ceux de la zone inférieure de l'abdomen, puis en remontant sur le bord interne du pied pour agir sur les réflexes de la colonne vertébrale. Quand vous apprendrez cette série d'exercices, étudiez la planche des réflexes du pied et notez leur position exacte, chaque fois que vous abordez une nouvelle zone. Pendant le traitement, faites particulièrement attention aux zones douloureuses et, après avoir traité les deux pieds, revenez sur ces zones. Mais ne vous attendez pas à supprimer la douleur en une séance. Travaillez avec douceur, sans surmener les points sensibles, ce qui engendrerait des tensions au lieu de produire la détente recherchée.

Les réflexes de la tête, des sinus, de l'œil et de l'oreille

Tous les orteils contiennent des lignes réflexes qui aboutissent à la tête, celles du pied droit rejoignent la partie droite, celles du pied gauche, la partie gauche. On trouve les principales sur les gros orteils. Les petits orteils sont des réflexes d'harmonie de la tête et des sinus. Si une dent est malade, l'orteil de la zone correspondante sera sensible. Si les sinus sont congestionnés, tous les orteils seront douloureux au toucher. Il faut beaucoup de pratique pour agir correctement sur les orteils, leur taille les rendant difficiles à manipuler. On traite les réflexes de l'œil et de l'oreille à la base des orteils. La tension nerveuse étant à l'origine des troubles des yeux, la réflexologie est souvent très efficace, car elle rétablit le fonctionnement normal par la relaxation.

Les réflexes de la tête et des sinus

Pour traiter le pied gauche, maintenez-le en protégeant les orteils avec la main droite et utilisez votre pouce gauche pour agir sur les réflexes en posant les doigts de la main gauche sur ceux de la main droite. Partez du gros orteil, et déplacez votre pouce en chenille vers la base de chaque orteil. En arrivant au petit orteil, changez de main et retournez au gros orteil. Faites l'inverse pour le pied droit.



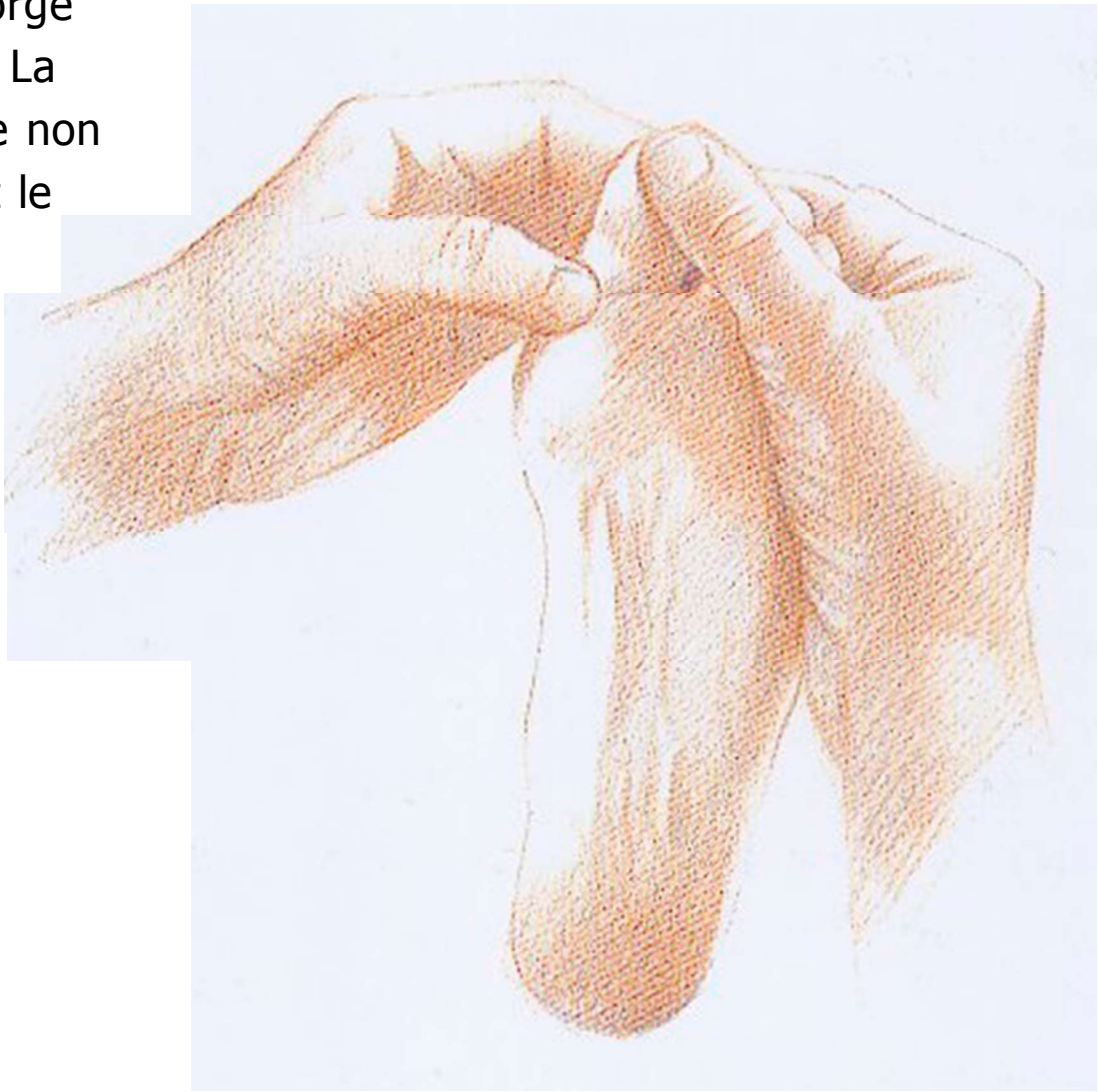
Les réflexes de l'œil et de l'oreille

Pour traiter ces zones réflexes, avancez à la base des orteils, formée par les articulations des métatarses. Avec une main, maintenez le pied et utilisez le pouce pour repousser la peau charnue qui recouvre la base des orteils. Utilisez (es bords internes des pouces pour avancer dans les deux directions.



Le réflexe du cou et de la gorge

La zone réflexe du cou et de la gorge se trouve à la base du gros orteil. La manipulation de cette zone affecte non seulement le cou, mais également le sommet de la colonne vertébrale, les amygdales et les glandes thyroïde et parathyroïde.



Le réflexe du cou et de la gorge

En soutenant le pied d'une main, utilisez le pouce de l'autre main pour effectuer une pression circulaire à la base du gros orteil. Puis changez de main et revenez en sens inverse.

Le réflexe du poumon

Cette zone réflexe est située entre les articulations des métatarses et la base des orteils sous le pied. Commencez par traiter la zone réflexe du poumon située sous le pied comme l'indique le schéma ci-dessous, puis traitez la face dorsale. Les zones réflexes du poumon affectent tous les organes de la cage thoracique, et pas seulement les poumons.



Le réflexe du poumon sur la plante du pied

Prenez les orteils dans une main et utilisez l'articulation du pouce de l'autre main pour remonter entre les métatarses jusqu'à la base des orteils. Puis recommencez dans la direction opposée en utilisant l'autre pouce.



Le réflexe du poumon sur la face dorsale du pied

Prenez les orteils dans une main et utilisez l'articulation ou le bord externe de l'index de l'autre main pour descendre entre les métatarses, à partir de la base de chaque orteil. Changez de main et prenez le chemin inverse. Vos pouces doivent pousser les têtes des métatarses pour accentuer la courbure du sommet du pied.

144 I A REFLEXOLOGIE

La zone supérieure de l'abdomen

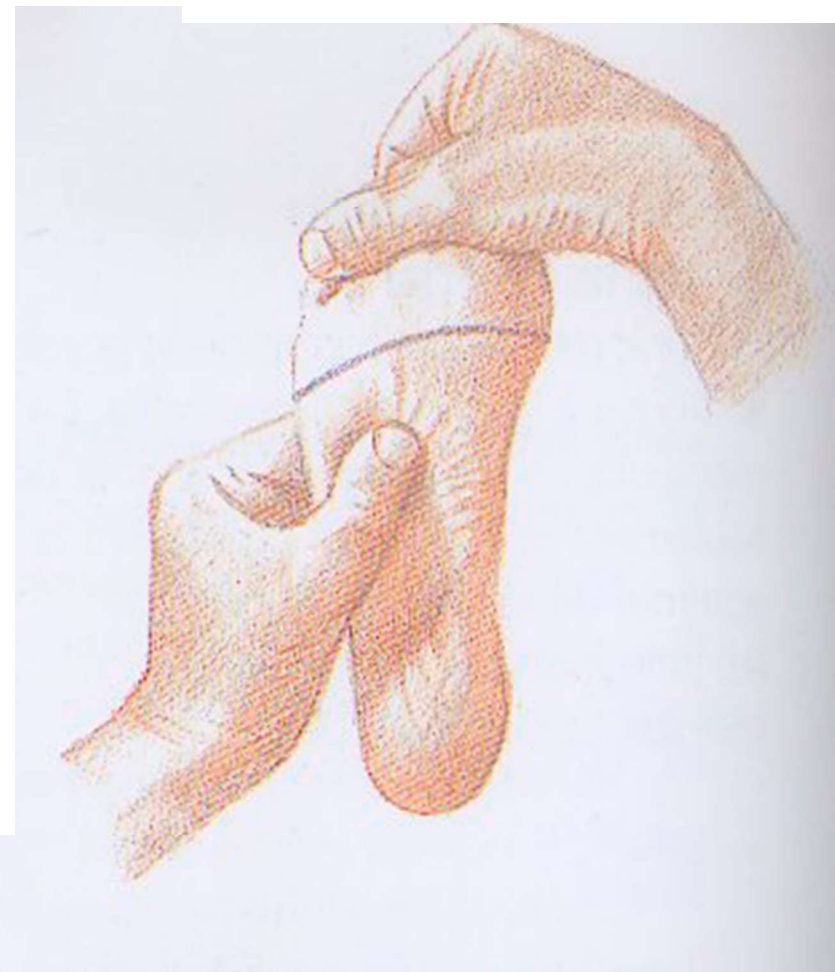
Cette grande zone réflexe s'étend entre la ligne de la taille et la tête des articulations métatarsales (ligne du diaphragme). Puisque les réflexes des organes situés dans la partie droite du corps sont localisés sur le pied droit et vice versa, on trouve principalement le réflexe du foie sur le pied droit, les réflexes de l'estomac et du pancréas sur le pied gauche et les réflexes des reins sur les deux pieds. Dans cette série d'exercices, nous nous concentrerons sur le foie. Si l'un des pieds est particulièrement douloureux lorsqu'on touche la zone supérieure de l'abdomen, utilisez la rotation réflexe (voir p. 141) en plus de la technique du pouce.

La zone inférieure de l'abdomen

Les réflexes du côlon ascendant et de la valvule iléo-caecale (valvule de Bauhin) se trouvent sur le pied droit. Pour trouver le réflexe de la valvule iléo-caecale et de l'appendice, remontez le pouce gauche le long du bord interne du pied jusqu'à ce que vous rencontriez un point plus contracté juste au-dessus de l'os du talon. Le réflexe du côlon ascendant remonte de ce point au niveau de la ligne de la taille. Le traitement de cette zone agit sur les troubles digestifs, les problèmes de bronches, l'asthme et les allergies. Le travail sur les côlons sigmoïde et descendant traite les flatulences, la constipation et autres troubles liés au stress. Ces deux réflexes sont situés sur le pied gauche. Le réflexe du côlon sigmoïde sur l'os du talon est difficile à manipuler, car la peau est dure à cet endroit. Le réflexe du côlon descendant remonte le long du bord externe du pied jusqu'à la ligne de la taille, comme le montre le schéma. Cette zone est souvent contractée, à cause du manque d'exercice, du stress et du manque de fibres dans l'alimentation.

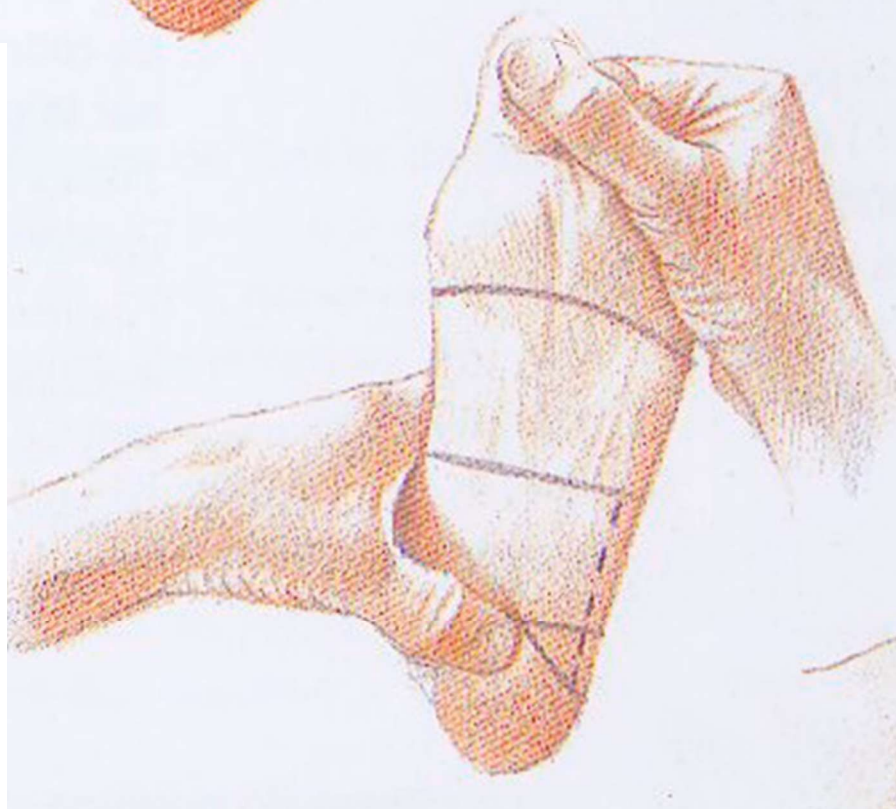
Le réflexe du foie

Posez la main de soutien sur les orteils et traversez systématiquement la zone avec le pouce, Entourez bien le sommet du pied avec les doigts de la main active pour qu'ils servent d'appui au pouce. Utilisez alternativement les deux mains comme main active.



Les réflexes de la valvule iléo-caecale, de l'appendice et du côlon ascendant

Placez votre pouce gauche sur le réflexe la valvule iléo-caecale et de l'appendice, et crochetez-le vers l'extérieur du pied en utilisant la technique du crochet (voir p. 137). Puis remontez le long du bord externe du pied jusqu'à la ligne de la taille pour manipuler entièrement le côlon ascendant.



Les réflexes des côlons sigmoïde et descendant

Pour localiser le réflexe du colon sigmoïde, placez votre pouce gauche au-dessus de la ligne du talon près du bord interne du pied gauche et descendez en formant un angle de 45° jusqu'au point indiqué à droite. Puis faites des allers et retours en crochetez le doigt vers l'intérieur du pied. Changez de main et remontez près du bord externe du pied avec le pouce droit pour contacter le réflexe du colon descendant.



146 LA REFLEXOLOGIE

Les réflexes rachidiens

On travaille les réflexes rachidiens en un mouvement continu sur le bord interne de chaque pied, à partir de la zone sacro-coccygienne qui commence sur la face interne de chaque talon. C'est l'un des réflexes les plus importants, car le bon état de la colonne vertébrale est capital pour le bien-être du corps tout entier. Le stress, les mauvaises attitudes et le manque d'exercice peuvent engendrer tension et déséquilibre dans le réseau des muscles qui soutiennent la colonne vertébrale, ce qui entraîne des douleurs dorsales et entrave le bon fonctionnement des nerfs rachidiens reliant le cerveau au reste du corps. La relaxation étant le premier effet de la réflexologie, le traitement des réflexes rachidiens ne peut être que bénéfique.

La relation colonne vertébrale/pied

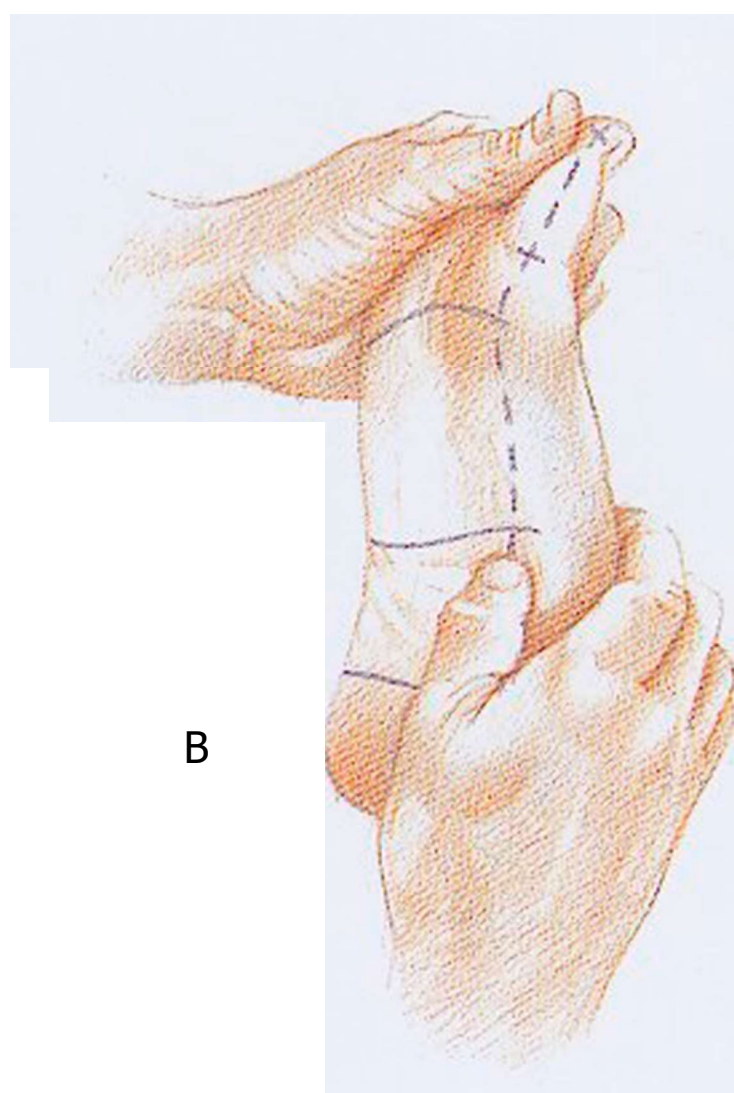
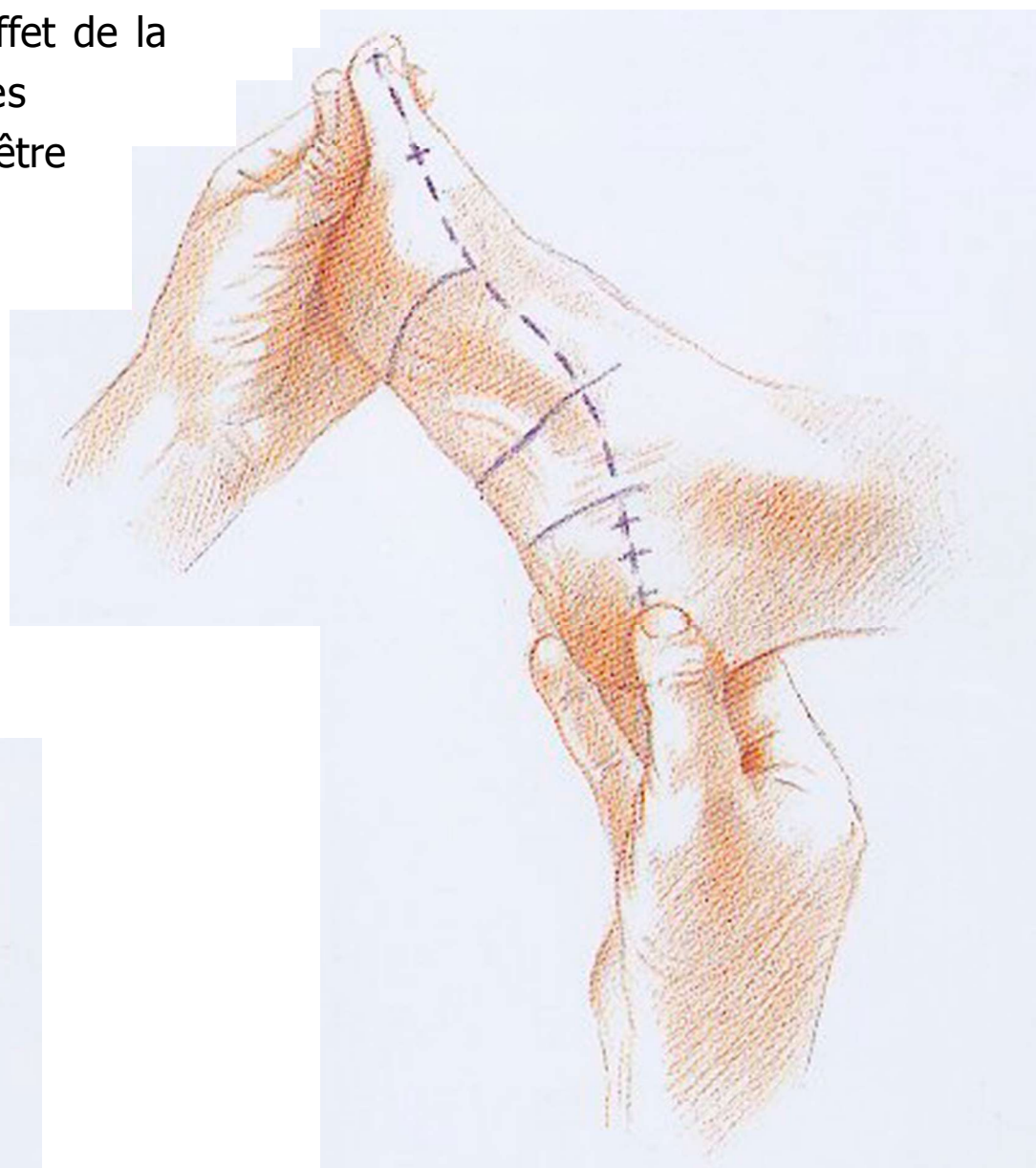
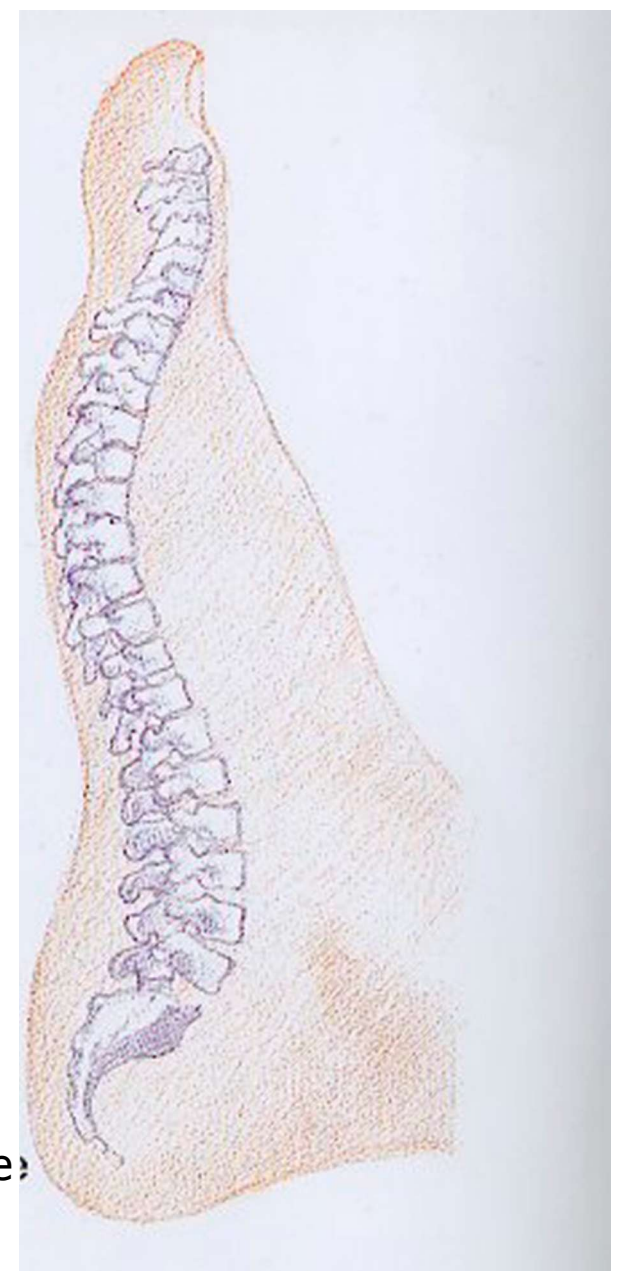
Il existe une extraordinaire similitude entre la forme de la colonne vertébrale et celle de son réflexe sur le bord interne du pied, comme le montre le schéma de droite. Les deux comprennent 26 os et les quatre courbures du pied reflètent celles de la colonne vertébrale, cervicale, dorsale, lombaire et sacrée.

zone
cervicale

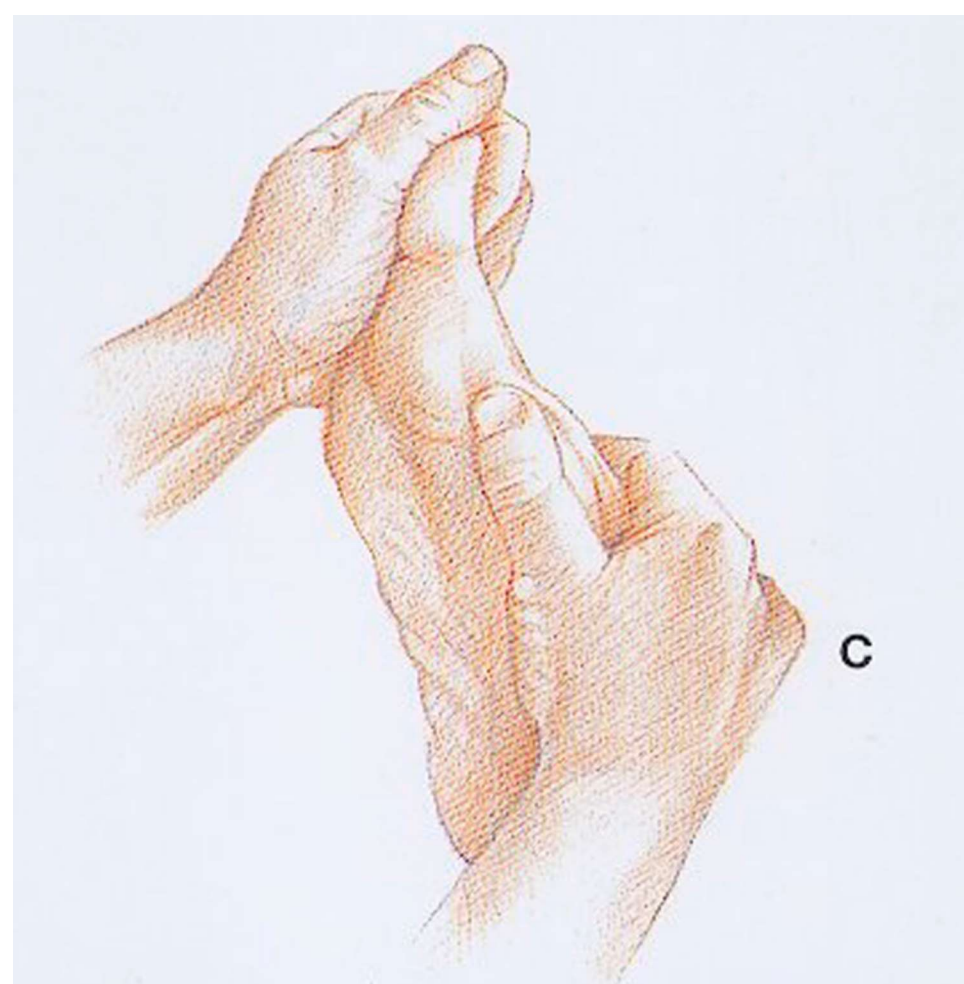
zone
dorsale

zone
lombaire

zone
sacro-
coccygienne



B



C

Les réflexes rachidiens

Pour agir sur les réflexes rachidiens (A), commencez par la face interne du talon, et remontez graduellement le pouce jusqu'au gros orteil. Dans la zone sacro-coccygienne du réflexe, la peau est généralement dure. Il faudra donc exercer une pression plus forte. Pour ce faire, entourez la face externe du talon avec les doigts de la main active pour qu'ils servent d'appui au pouce actif. Remontez le réflexe rachidien le plus haut possible sans trop étirer le pouce, puis déplacez les doigts de la main active et placez-les sur le cou-de-pied comme sur le croquis (B). Avec votre main active dans cette position, vous pourrez aisément remonter les zones lombaire, dorsale et cervicale du réflexe (C). Si vous rencontrez des endroits contractés, passez plusieurs fois dessus.

Les réflexes de la hanche, du genou et de la jambe

Le travail sur ces deux zones réflexes est essentiel pour traiter les douleurs dorsales *et* les problèmes de hanche, de genou ou de jambe. Ces réflexes sont également de précieux « aides ». Non seulement ils détendent les parties du corps auxquelles ils correspondent, mais ils contribuent également à réduire tension et congestion dans d'autres zones. Les réflexes de la hanche, du genou et de

la jambe forment une zone assez large sur le bord externe du pied, qui va du cinquième métatarse au talon. Si le receveur a un problème de genou, le réflexe correspondant et situé du même côté sera très sensible. Le réflexe de la hanche tourne sur la face externe de l'articulation de la cheville (voir p. 137). Une douleur dans ce réflexe est souvent signe de sciatique.



Les réflexes de la hanche, du genou et de la jambe

Vous pouvez travailler dans cette zone, soit avec l'index (schéma de gauche), soit avec le pouce (ci-dessous). Traversez-la dans plusieurs directions en notant mentalement la différence entre les deux pieds.



Le réflexe de la hanche

Tenez le pied droit avec la main de soutien (si vous laissez le pied partir en avant, les tendons se contracteront, et vous empêcheront de travailler correctement). Utilisez l'index pour exercer une pression autour de l'articulation de la cheville.

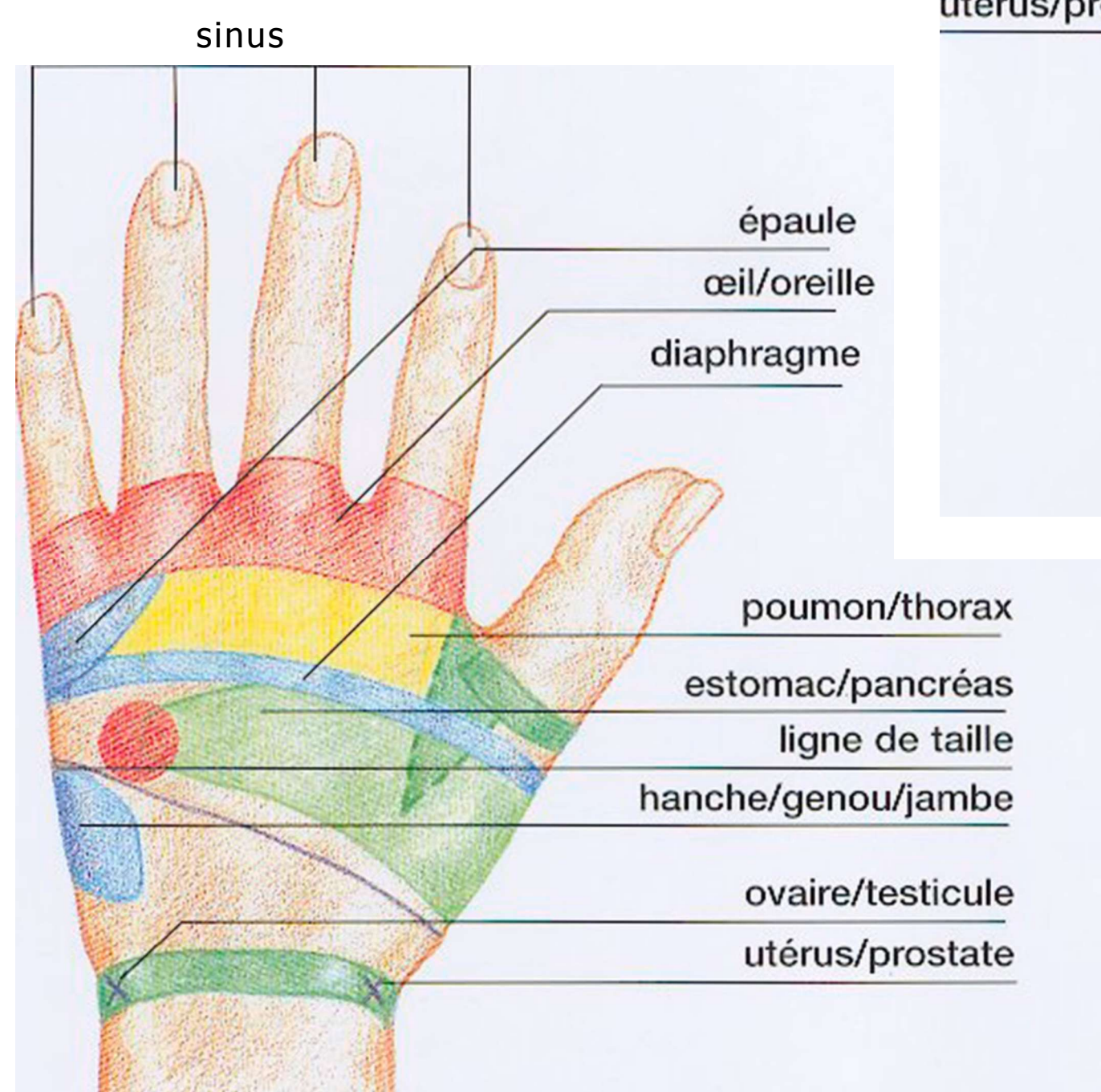
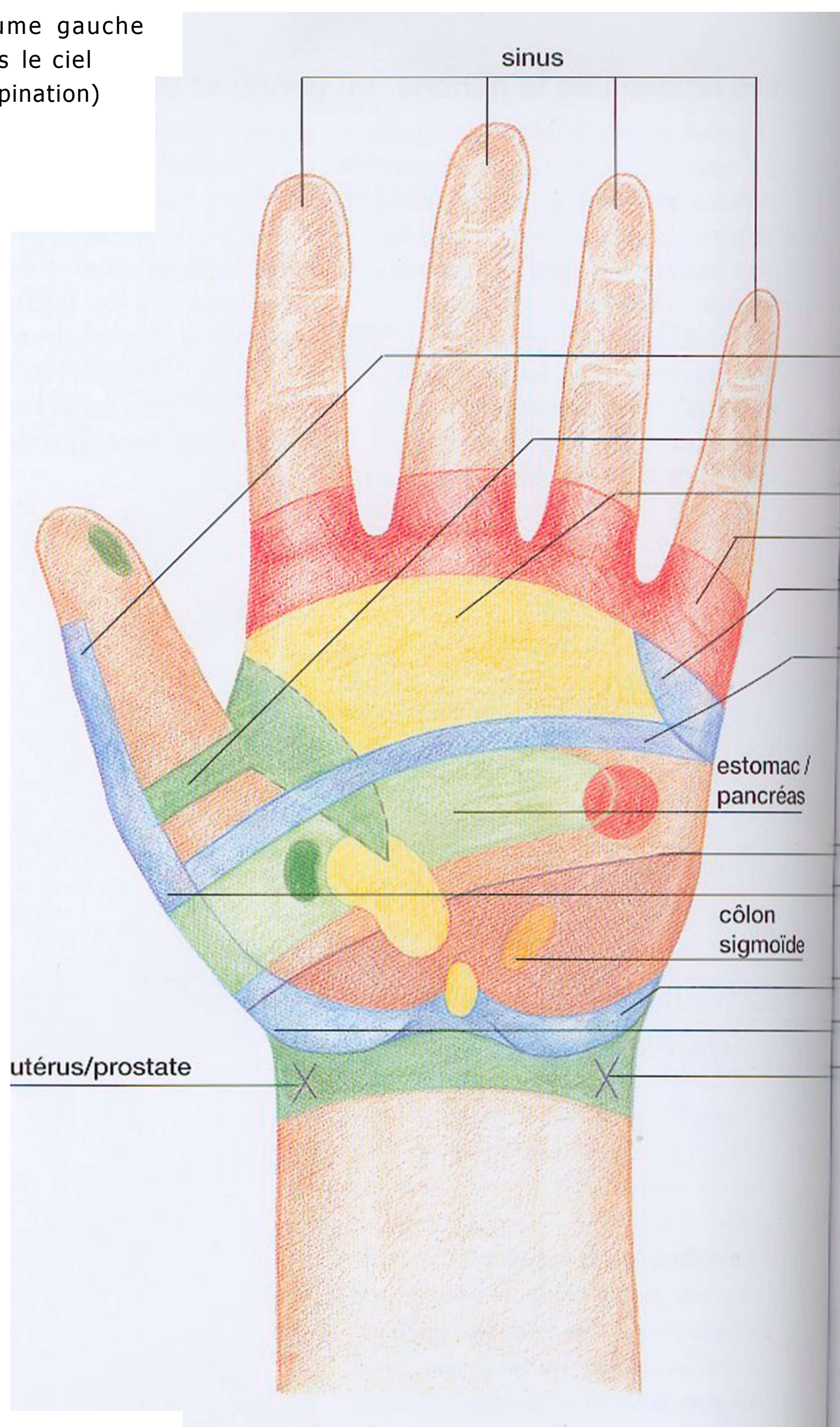


148 LA REFLEXOLOGIE

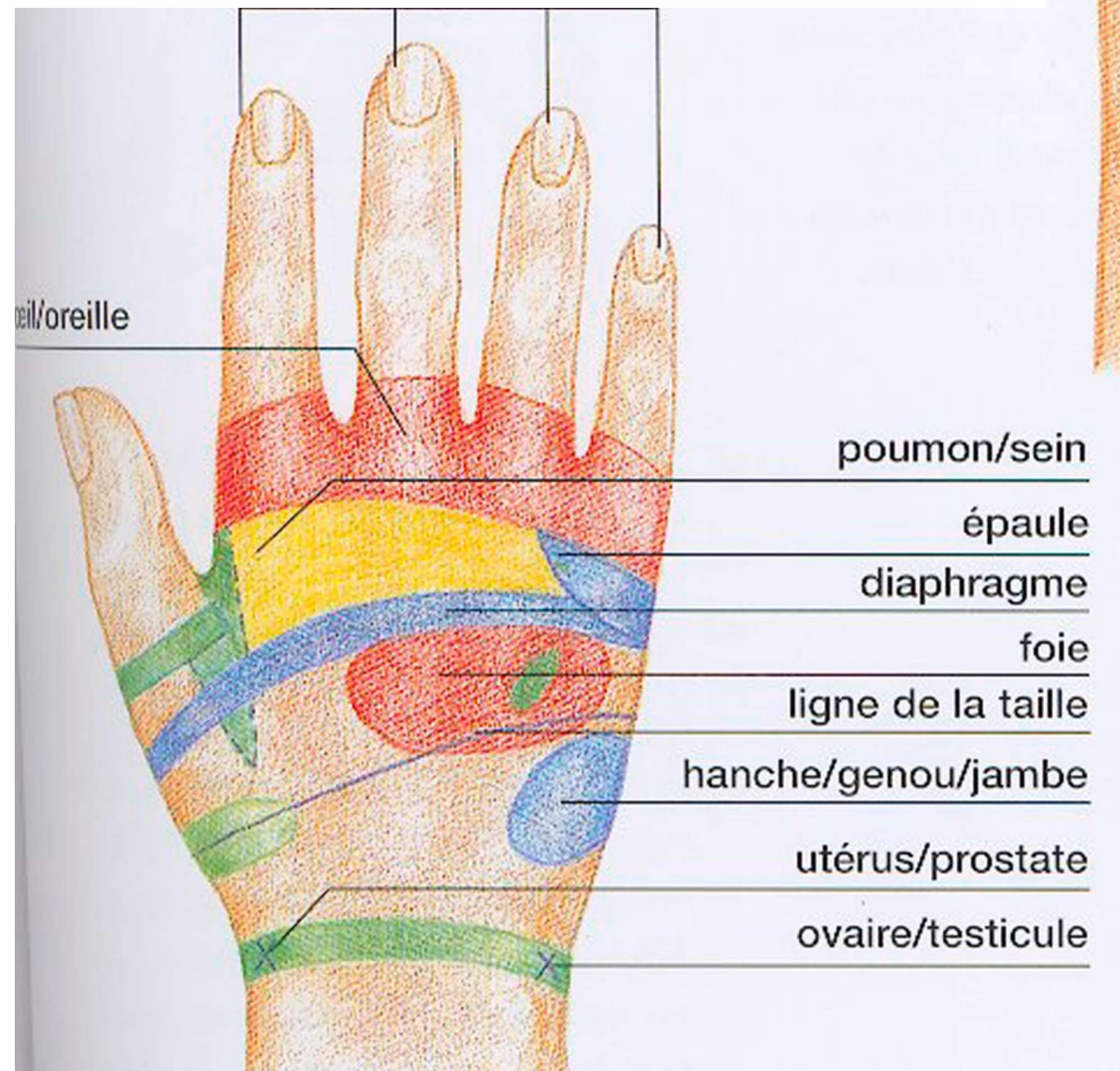
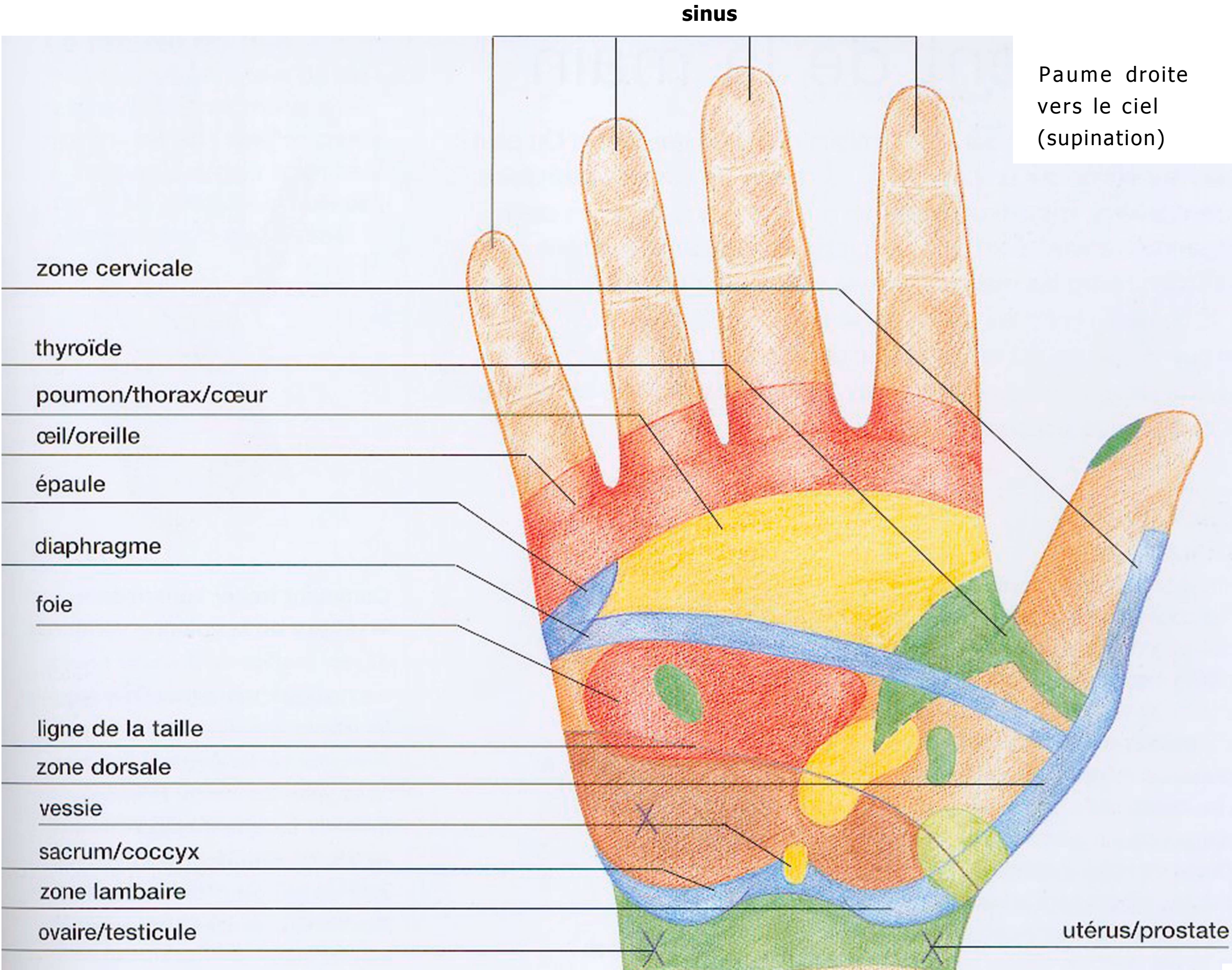
Planche des réflexes de la main

La position des réflexes de la main correspond à celle du pied. Mais la main et le pied étant différents tant par la forme que par la taille, leurs réflexes le sont également. Les réflexes rachidiens sont plus courts sur la main, et les réflexes des sinus plus grands, les doigts étant plus longs que les orteils. Les réflexes de la main sont plus profonds que ceux des pieds, les mains étant plus exposées et, par conséquent, moins sensibles. Elles sont plus difficiles à traiter, les zones contractées ou fragiles étant plus dures à repérer.

Paume gauche vers le ciel
(supination)



Paume gauche vers le sol (pronation)



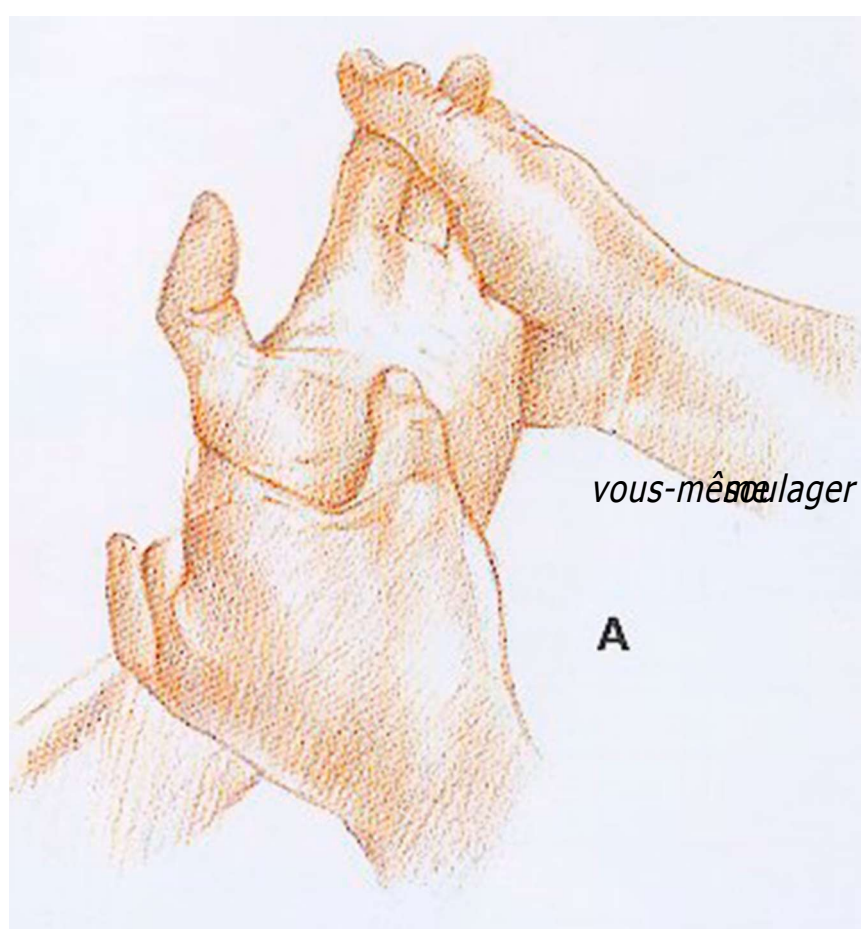
Paume droite vers le sol (pronation)

Traitement de la main

Le traitement des mains est plus pratique que celui des pieds. On peut travailler sur soi ou sur un partenaire, n'importe où, sans se déshabiller. Mais, en général, le traitement est moins efficace que celui des pieds, car les zones réflexes sont plus profondes et plus difficiles à contacter. Quand vous traitez les mains, utilisez le pouce pour la paume et l'index pour les rainures entre les doigts sur la face dorsale de la main. La technique du pouce est la même que celle utilisée pour le pied. La seule différence, c'est que vous devez continûment étendre et fléchir la main quand votre pouce avance.

La relaxation du diaphragme

Pour trouver le réflexe du diaphragme, il faut d'abord localiser la légère protubérance formée par la tête du cinquième métacarpe, sous l'auriculaire et la protubérance de la tête du premier métacarpe, à la base du pouce. Le réflexe traverse la main juste au-dessous de ces deux protubérances. Le diaphragme, partie essentielle de notre système respiratoire, est souvent aussi un réservoir de tension nerveuse et de stress. C'est donc un réflexe clé pour relaxer le corps tout entier. La technique de relaxation utilisée est virtuellement la même que la flexion du diaphragme que l'on pratique sur le pied (voir p. 139}



Technique de relaxation du diaphragme

Tenez fermement la main dans l'une de vos mains. Placez le pouce de l'autre main au milieu du réflexe du diaphragme (A), En avançant graduellement le long du réflexe, fléchissez la main en direction du pouce (B). Recommencez avec l'autre.



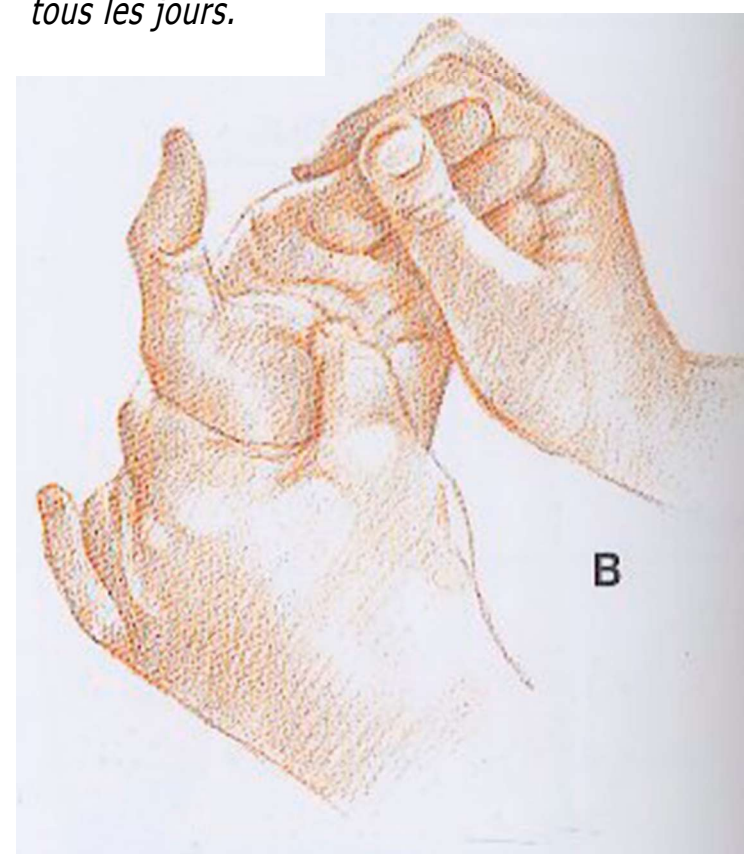
Le réflexe du poumon

Le réflexe du poumon se trouve juste au-dessus de la ligne du diaphragme sur la face dorsale et sur la paume de chaque main, traitez-le avec le pouce sur la paume, puis avec l'index sur la face dorsale en utilisant la même technique pour les deux.



Comment traiter vous-même le réflexe de la colonne vertébrale

Si vous souffrez du dos, vous pouvez vous en manipulant les réflexes rachidiens avec votre pouce. Pour soutenir les doigts de la main active, faites comme sur le schéma ci-dessus. La zone du réflexe lombaire est généralement douloureuse si vous avez des problèmes de dos. Traitez doucement cette zone quelques minutes tous les jours.



Le réflexe du poumon

Tenez la main de votre partenaire comme nous vous l'avons montré. Descendez avec votre pouce entre les métacarpes, fléchissez et étendez les doigts avec la main de soutien. Recommencez sur la face dorsale comme le montre le schéma de gauche

Le réflexe du foie

Vous trouverez le réflexe du foie sous la ligne du diaphragme de la main droite. Bien que l'on puisse le discerner des deux côtés de la main, il est parfois plus facile de le détecter sur la face dorsale.



Le réflexe du foie

Longez le réflexe avec votre pouce. Étendez et fléchissez doucement la main en direction du pouce, comme le montrent les schémas à gauche et à droite.



Les réflexes rachidiens

Contrairement à la plupart des réflexes de la main, les réflexes rachidiens sont relativement faciles à trouver et sont très utiles pour se traiter soi-même, comme pour manipuler les autres. Avant de travailler sur ces réflexes, étudiez la planche des réflexes de la main (pp. 148-149), en notant les différentes positions de ces réflexes sur la main et sur le pied.



Les réflexes rachidiens

Partez du talon de la main et longez le réflexe avec votre pouce, du bas du dos à la zone cervicale en avançant en chenille comme sur le pied. La peau qui recouvre le réflexe étant relativement fine, il n'est pas nécessaire de fléchir la main.

Le réflexe de la hanche, du genou et de la jambe

Comme sur le pied, ce réflexe est d'une aide précieuse pour la colonne vertébrale, et peut être manipulé pour tous les problèmes de dos. On le trouve sur la face dorsale de chaque main, près du bord interne, sous la ligne de la taille. Si l'endroit est contracté, faites disparaître progressivement la douleur en plusieurs traitements.



Le réflexe du genou, de la hanche et de la jambe

Utilisez votre index pour avancer dans toute la zone, en changeant de main active, après avoir effectué un trajet complet.

Le contact physique

Quel que soit notre âge, nous avons tous besoin de contact physique, de tendresse et d'attentions qui nous montrent que nous ne sommes pas seuls. Nous sommes des êtres doués de sensations et, sans la chaleur du contact physique, nous perdons l'un de nos moyens de communiquer, de donner et de recevoir.

Certains pensent que le massage est un luxe et ne l'acceptent que s'ils sont réellement malades. Mais, étant donné les tensions de la vie moderne et l'augmentation des maladies dues au stress, les thérapies manuelles devraient faire partie intégrante de notre vie quotidienne et être reconnues comme des traitements préventifs, que ce soit pour le donneur ou pour le receveur. Il est aussi bénéfique de pratiquer le massage que de le recevoir. En plus de la satisfaction d'aider les autres, traiter quelqu'un par le massage, le shiatsu ou la réflexologie peut relaxer et permettre de faire face à sa propre tension nerveuse.

Pour la médecine orientale, il existe des périodes de la vie, appelées « les Portes du Changement », où l'on peut améliorer réellement sa constitution de base en prenant soin de sa santé, et la détériorer en la négligeant. Ces périodes sont la puberté, le mariage (ou le début de l'activité sexuelle), la grossesse, l'accouchement et les jours qui suivent, et la ménopause. Pendant ces périodes, les thérapies manuelles peuvent être extrêmement bénéfiques en apportant la détente nécessaire pour supporter le changement hormonal. En fait, c'est dans les moments de stress que le besoin de contact physique est le plus intense. Il faut relâcher la tension et nous assurer que quelqu'un partage nos ennuis.

Les trois techniques manuelles enseignées dans ce livre conviennent à tout le monde, mais il faut modifier légèrement le traitement en fonction de l'âge et des circonstances.

Dans ce chapitre nous nous occuperons de ces cas particulier : la maternité, les bébés, le troisième âge, les rapports entre massage et exercice physique, enfin les massages que l'on peut faire soi-même. La plupart du temps, ce n'est qu'une question de bon sens : il faut travailler plus doucement avec les bébés et les gens âgés, s'assurer que la pièce est mieux chauffée. L'utilisation des différentes techniques dépend de votre mode de vie et des besoins spécifiques de votre famille et de vos amis.

Si votre partenaire attend un enfant, par exemple, les massages et le shiatsu vous permettront de lui soulager les jambes et le dos, et de supprimer la fatigue qui accompagne généralement les derniers mois de la grossesse. Quand l'enfant sera né, les massages peuvent renforcer les liens entre parents et enfant. Ils vous donneront les moyens de calmer et de consoler votre enfant, moyens que vous pourrez toujours employer plus tard, quand il reviendra triste de l'école, après une mauvaise journée, pour le calmer avant un examen ou simplement pour soulager des troubles mineurs, tels que les maux de tête ou de ventre. Encouragez les enfants à apprendre les techniques de massage s'ils s'y intéressent. À partir de cinq ou six ans, ils ont assez de force et de dextérité dans les doigts et trouvent souvent cela amusant.

On peut également soulager énormément de maladies professionnelles par les massages, douleurs du dos et des épaules dues à la vie de bureau, épuisement et surmenage musculaire résultant de travaux pénibles ou d'une pratique sportive excessive, problèmes circulatoires de ceux qui sont trop sédentaires, que ce soit pour des raisons professionnelles ou pathologiques (infirmité ou maladie). Quel que soit le sport que l'on pratique, le massage est d'une aide précieuse, puisque la relaxation est essentielle pour que le sportif soit à son meilleur niveau.

La maternité

Les massages ne combattent pas seulement la tension nerveuse et la fatigue de la grossesse, ils contribueront aussi à calmer et rassurer la femme pendant le travail. Durant la grossesse, vous pouvez pratiquer la série de massages des pages 36 et 37 en traitant l'abdomen avec une grande douceur pendant les quatre premiers mois et en évitant d'appuyer trop fort autour des articulations des chevilles, où sont situés des points reliés à l'utérus et aux ovaires. Quand la grossesse avance et que l'abdomen grossit, les massages à l'huile dans cette zone sont très relaxants. Massez lentement, avec soin, sans oublier que vous êtes en train de masser deux êtres à la fois. Pendant le travail lui-même, le massage peut être une aide, comme le montre le schéma ci-dessous. Pratiquez ces exercices auparavant pour que les deux partenaires soient familiarisés avec cette technique avant la naissance. Après la naissance, ils aideront la mère à éliminer la tension. Le shiatsu est parfaitement adapté à la grossesse, à condition d'éviter les pressions trop profondes et de travailler en douceur sur les méridiens des jambes. Au début du travail, vous pouvez appuyer sur E 36 (Estomac 36), sur le « Ho-Kou » (p. 121) et sur Ra 6 (Rate 6) qui se trouve à une distance égale à la largeur de la paume au-dessus de la face interne de la cheville. Quand la mère commence à pousser, appuyer sur V 21 (Vésicule biliaire 21), au sommet de l'épaule. Ces points accélèrent la délivrance et diminuent la douleur. Seul un professionnel peut pratiquer la réflexologie sur une femme enceinte. Les débutants doivent s'attacher aux techniques de relaxation (p. 139).

Le bas du dos et les fesses

Votre partenaire est allongée sur le côté. Agenouillez-vous près du bas de son dos, face au corps. Effectuez des mouvements circulaires sur le bas du dos et sur le sacrum avec vos doigts, puis descendez pour pétrir les muscles fessiers. Votre partenaire doit se concentrer pour décontracter ses muscles.



Changements de position

Dans les derniers mois de la grossesse et pendant le travail, la position allongée sur le ventre est très inconfortable. Pour pouvoir masser le dos ou la face postérieure des jambes, faites allonger votre partenaire sur le côté, la jambe sur des oreillers. Ainsi, vous pourrez aussi l'aider pendant le travail en opérant sur le bas du dos et sur les fesses. La contraction des muscles de cette zone peut ralentir la descente de la tête du bébé. Pour les massages sur la face antérieure du corps, certaines femmes préfèrent la position assise, les jambes écartées et le dos appuyé contre des coussins. Dans cette position, vous pouvez également décontracter l'abdomen pendant le travail en massant légèrement le bas-ventre, sous la partie renflée, et empêcher les jambes de trembler en massant la face interne des cuisses (comme indiqué à gauche).

Les cuisses

Si les jambes de votre partenaire se mettent à trembler à la fin de la première phase du travail, agenouillez-vous entre les deux jambes et, en pointant les doigts vers le bas, épousez avec vos mains les contours de la face interne de la cuisse jusqu'au genou, aller et retour. Exercez une pression ferme en descendant, légère en remontant.



Les bébés

Qu'il s'agisse de leur bien-être physique ou émotionnel, le contact physique est essentiel pour les bébés. Dans de nombreux pays tropicaux, le massage des bébés à toujours fait partie intégrante de l'éducation des enfants. L'huile protège leur peau de la chaleur tandis que massages et étirements sont censés contribuer à la bonne croissance. Cela pourrait bien être vrai. Les recherches en pédiatrie ont montré que les prématurés progressaient beaucoup plus rapidement lorsqu'ils étaient régulièrement massés. Les exercices que nous présentons se fondent sur l'art traditionnel du massage indien. Il renforce les liens entre parent et enfant et vous aide à développer votre propre toucher, pour calmer et consoler votre bébé. Les parents qui le pratiquent régulièrement ont constaté que ces massages aident les bébés à dormir, à mieux se nourrir et empêchent les coliques dans les tout premiers mois. Vous pouvez légèrement frotter le bébé avec de l'huile, une semaine après la naissance et vous pourrez effectuer la série complète quand il aura un mois. Essayez de faire ces exercices tous les jours, en choisissant un moment où le bébé est heureux, ni fatigué ni affamé, à peu près une demi-heure après un repas. Le mieux serait de lui donner un bain chaud après la séance. Ne vous inquiétez pas s'il faut un peu de temps pour qu'il s'habitue au massage. Le bébé se détendra et y prendra du plaisir quand vous serez vous-même plus confiant et plus assuré. Les bébés ne sont pas des receveurs faciles car ils aiment être actifs. Quand votre bébé répond en gigotant au contact de votre main, le massage devient danse et jeu entre vous deux.

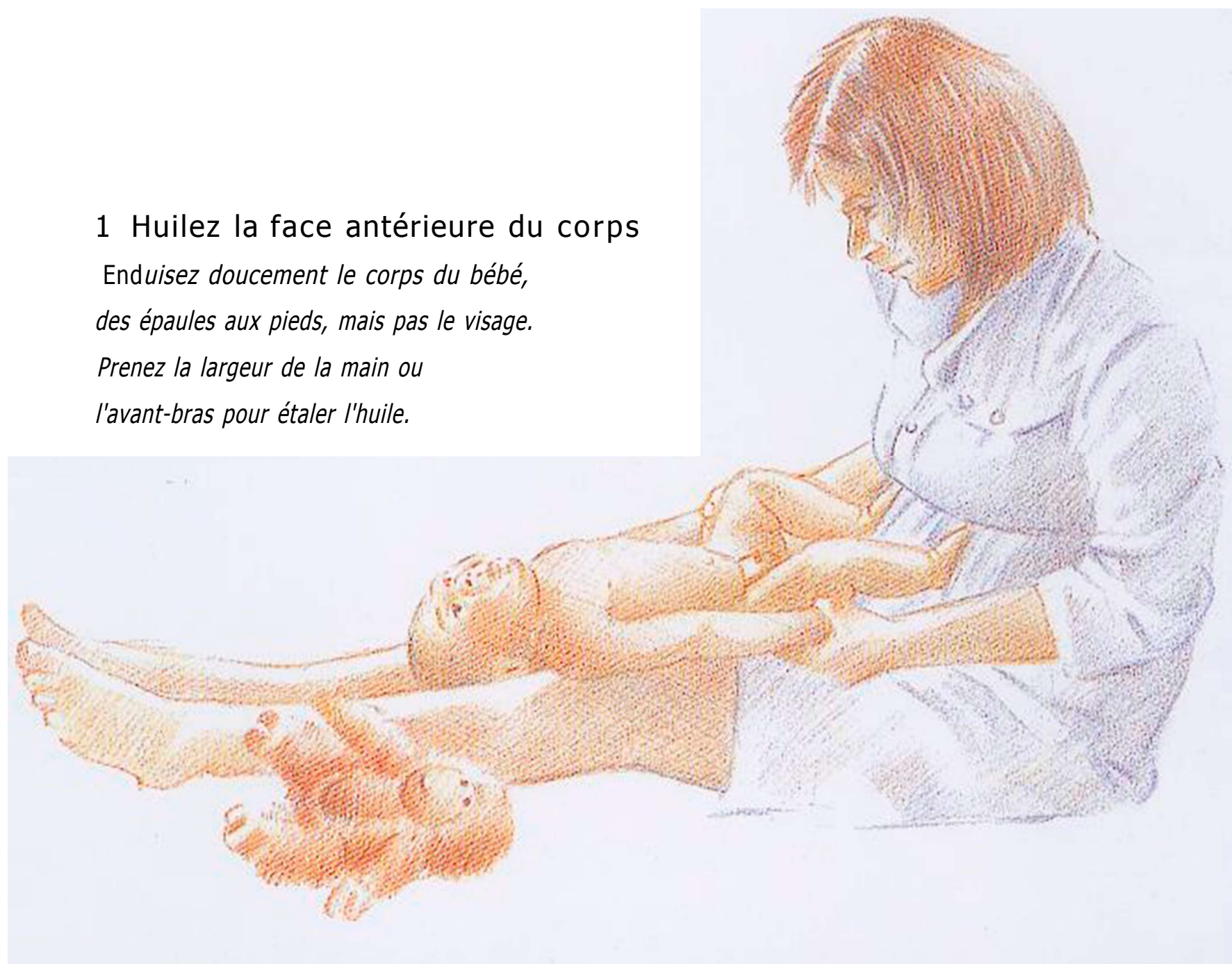
Début du massage

Pour masser un bébé, il faut une pièce bien chaude. Il vaut mieux travailler assis sur le sol et jambes tendues. Si votre dos a besoin de soutien, appuyez-vous contre un mur. Commencez le massage avec votre bébé allongé sur vos genoux, tourné vers vous et les pieds en avant. Laissez vos jambes nues pour que le bébé ait le contact de votre peau et placez une serviette en dessous au cas où il se produirait un « petit accident ». Prenez une huile végétale facilement absorbée, comme l'huile d'amande douce ou l'huile de pépins de raisin et chauffez-la en la plaçant dans un bol d'eau chaude. Vos mains doivent également être chaudes quand vous déshabillerez le bébé. Ne portez pas de bijoux. Massez en allant du centre du corps vers l'extérieur. C'est plus facile et vous éviterez d'étirer la peau. Répétez chaque mouvement au moins trois fois en gardant un rythme continu.

1 Huilez la face antérieure du corps

Enduisez doucement le corps du bébé, des épaules aux pieds, mais pas le visage.

Prenez la largeur de la main ou l'avant-bras pour étaler l'huile.



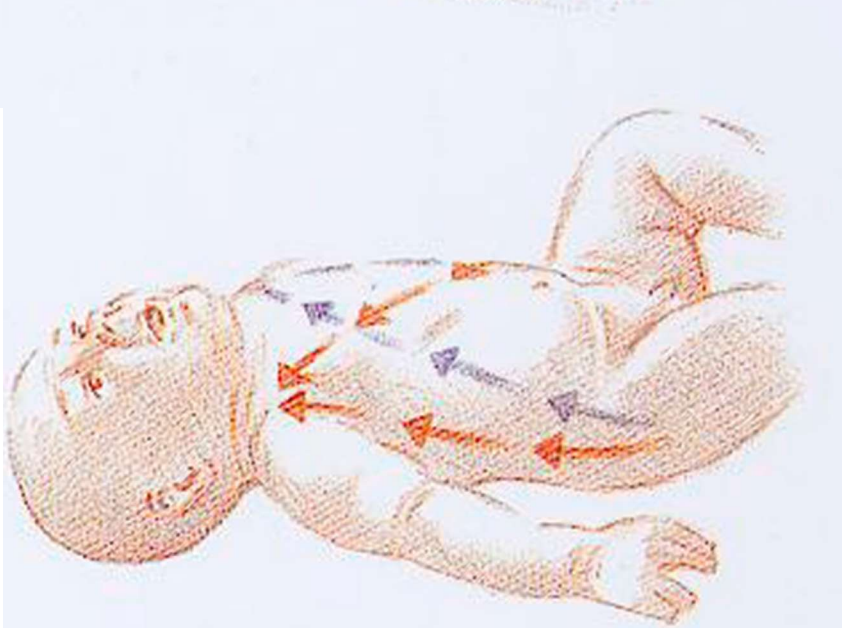
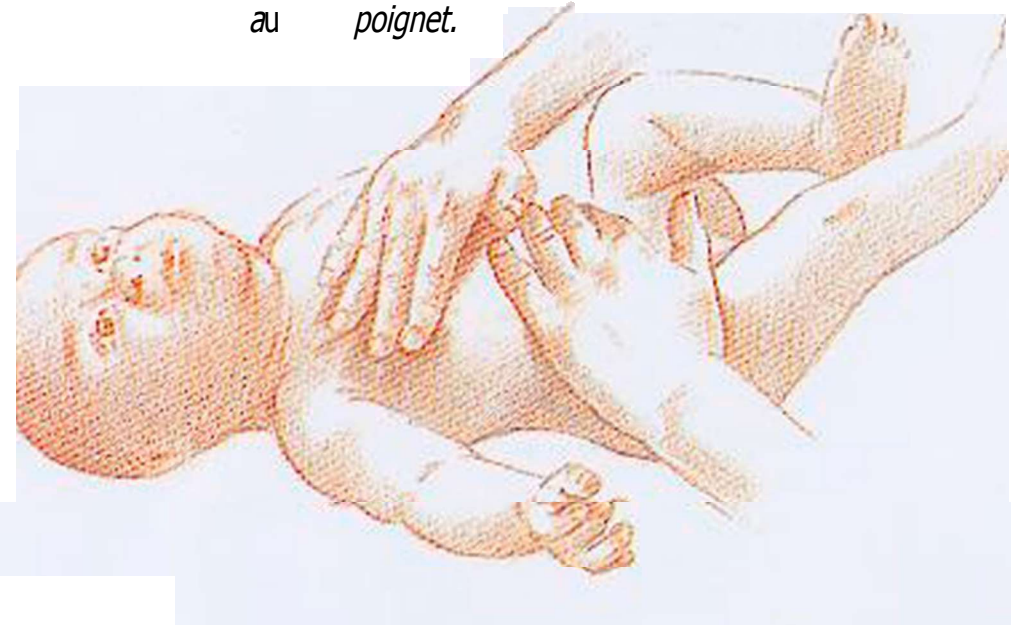
158 LE CONTACT PHYSIQUE

Face antérieure du corps

Le massage commence par la face antérieure du corps parce que le bébé sera plus détendu s'il voit votre visage, et vous jugerez mieux ses réactions lorsque vous appuierez trop fort ou trop peu. Un toucher trop léger peut le mettre mal à l'aise. Dans cette série d'exercices, travaillez en descendant du haut du corps vers le bas, massant le thorax, les bras et les mains, puis le ventre, les jambes et les pieds. Quand vous masserez les bras et les jambes, terminez une série complète sur un membre avant de vous attaquer à l'autre.

4 Compression et massage en torsion du bras

Prenez la main du bébé dans une main et compressez doucement en descendant le long du bras, de l'épaule au poignet, avec l'autre main. Répétez trois fois l'exercice avec une main, puis changez de main. Maintenant attrapez le bras du bébé entre vos mains et effectuez un massage en torsion de l'épaule au poignet.



2 « Ouvrez » le thorax

Posez doucement les mains au centre du thorax et faites des mouvements circulaires en montant vers les épaules, puis en passant sur les faces latérales avant de revenir au centre. Recommencez.

3 Massage de la hanche et de l'épaule

Commencez par placer vos mains sur une hanche. Glissez-les en remontant vers le sommet de l'épaule gauche, puis redescendez vers la hanche. Faites de nouveau glisser en remontant vers l'épaule droite, puis redescendez sur la hanche. Recommencez.

5 Ouverture de la main et écartement des doigts

Utilisez vos deux pouces. Appuyez sur la paume pour ouvrir la main, comme sur le schéma de droite. Prenez le poignet du bébé dans une main, glissez lentement celle qui reste libre sur la paume et déployez les doigts en avançant. Recommencez les exercices 4 et 5 avec l'autre bras.



6 Massage du ventre

Commencez par le côté droit. Ramenez vos mains vers vous l'une après l'autre en massant continûment. Traversez progressivement l'abdomen pour parvenir au côté gauche, puis revenez. Recommencez.

7 L'abdomen et les jambes

Soulevez les jambes du bébé en attrapant ses chevilles d'une main. Ramenez l'avant-bras de l'autre bras vers vous en effectuant un mouvement de balayage du nombril aux genoux, puis revenez au nombril. Recommencez 3 fois puis de changer de main.



8 Compression et massage en torsion de la jambe

Tenez le pied dans une main, compressez la jambe, de la cuisse à la cheville avec l'autre main. Répétez trois fois l'exercice puis changez de main. Enfin, effectuez un massage en torsion jusqu'au pied, comme à gauche.



9 Ouverture du pied et écartement des doigts

Utilisez vos deux pouces pour exercer une pression sur la plante du pied pour l'ouvrir. Prenez ensuite la cheville ou le bas de la jambe du bébé et glissez votre paume sur la plante du pied, du talon aux orteils. Abaissez les orteils doucement les étirer.

Recommencez 8 et 9 avec l'autre jambe.

Face postérieure du corps

Pour cette série d'exercices, étendez le bébé sur le ventre en travers de vos jambes. Le massage du dos est très détendant pour le bébé, car il calme les nerfs rachidiens. Commencez par masser le dos de haut en bas. puis de bas en haut. Terminez par de longs mouvements de haut en bas pour faire la liaison entre le dos et les jambes. Faites des mouvements doux et liés.

10 Huilez le dos et les jambes

Commencez par les épaules, puis enduisez un peu le dos, les fesses, les jambes et les pieds. Vos mains doivent épouser le corps du bébé.



11 Massage en torsion du dos

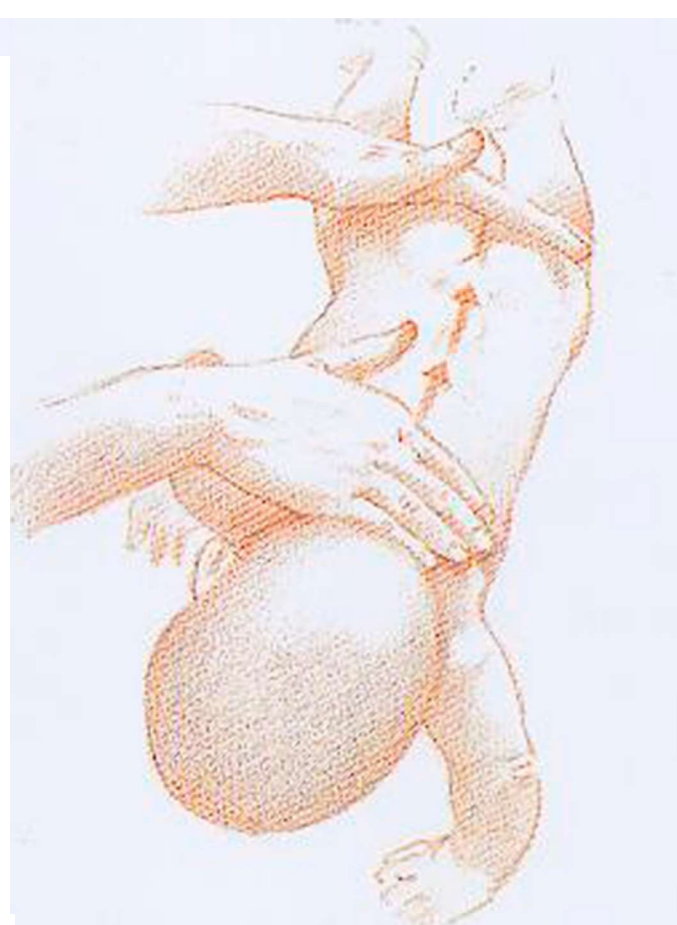
Commencez par le bas du dos en posant une main de chaque côté. Puis remontez jusqu'aux épaules, et redescendez en croisant les mains. Recommencez avec le même rythme.

Le visage

Les exercices du visage sont au nombre de trois. Massez d'abord le front, puis les joues. Terminez par le tour de la bouche. Le massage autour de la bouche est bon pour les muscles de la succion. N'appliquez pas d'huile sur le visage et exercez une pression légère. Ne touchez pas aux yeux.

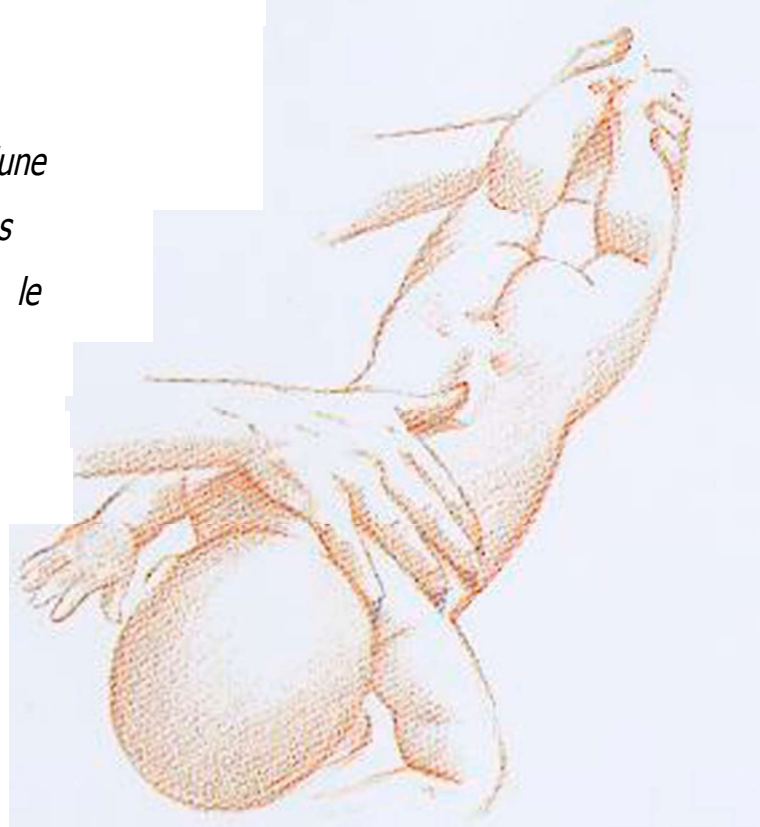
12 Massage du dos

Placez une main recourbée sous les fesses du bébé et l'autre en haut du dos. Faites glisser la main du dessus le long du dos jusqu'à l'autre main. Exercez une pression sur les fesses avant de retirer vos mains. Recommencez.



13 Faites la liaison entre le dos et les jambes

Soulevez les chevilles du bébé d'une main, en les étirant un peu. Puis faites glisser l'autre main en descendant le long du dos et des jambes en un mouvement continu. Retirez votre main et replacez le bébé dans la position initiale pour traiter le visage.



14 Le visage

A Placez vos doigts au centre du front et déplacez-les lentement vers les bords. Recommencez.

B Placez vos doigts de chaque côté du nez et déplacez-les vers les bords en traversant les joues. Recommencez.

C Placez vos pouces au-dessus de la lèvre supérieure, et faites le tour de la bouche, les deux pouces partant dans des directions opposées pour se rencontrer au menton. Recommencez.



Le troisième âge

Le contact physique est indispensable à tous les âges. Mais les personnes âgées en manquent particulièrement. C'est la crainte de vieillir, caractéristique de notre société, qui on est responsable. Le sens du contact qui a nourri et consolé notre enfance commence à diminuer avec l'âge adulte et se réduit quasiment à néant dans les dernières années de la vie. On est le même à douze et à soixante-dix ans, même si l'on est un peu plus raide, un peu plus lent, même si les cheveux ont blanchi. Les massages, le shiatsu et la réflexologie ne peuvent remplacer une vie saine et active, mais ils peuvent être utilisés comme compléments d'une alimentation raisonnable et d'un exercice physique régulier afin d'améliorer la qualité de la vie et de combattre de nombreux problèmes liés au vieillissement. Les trois thérapies sont calmantes, relaxantes et impliquent une présence. Elles contribueront à diminuer la tension artérielle, la dépression et le sentiment de solitude. Pratiquées avec douceur, ces thérapies activent la circulation, soulagent les douleurs articulaires et atténuent la raideur musculaire. Les massages, en particulier, conserveront à la peau sa souplesse en utilisant une huile de bonne qualité (comme l'huile d'amande douce ou de pépins de raisin) et en exerçant une pression modérée là où la peau est sèche et ridée.

Conseils pratiques

Les massages sur le sol ne seront pas très confortables pour les personnes âgées. Si vous n'avez pas de table de massage, faites asseoir votre partenaire dans un fauteuil. Vous pouvez le masser debout ou assis. Pour les massages du dos, le receveur peut s'asseoir à cheval sur une chaise droite en s'appuyant sur un coussin. Improvisez, mais assurez-vous que vous pouvez vous déplacer sans entrave autour de votre partenaire. Quand vous massez une personne âgée, la pièce doit être mieux chauffée que d'habitude. Ayez une couverture à portée de la main pour maintenir au chaud les parties du corps que vous ne traitez pas. Si votre partenaire le préfère, il peut se tenir droit. On peut même travailler à travers les vêtements ou en les relevant un peu.

Améliorer la laxité

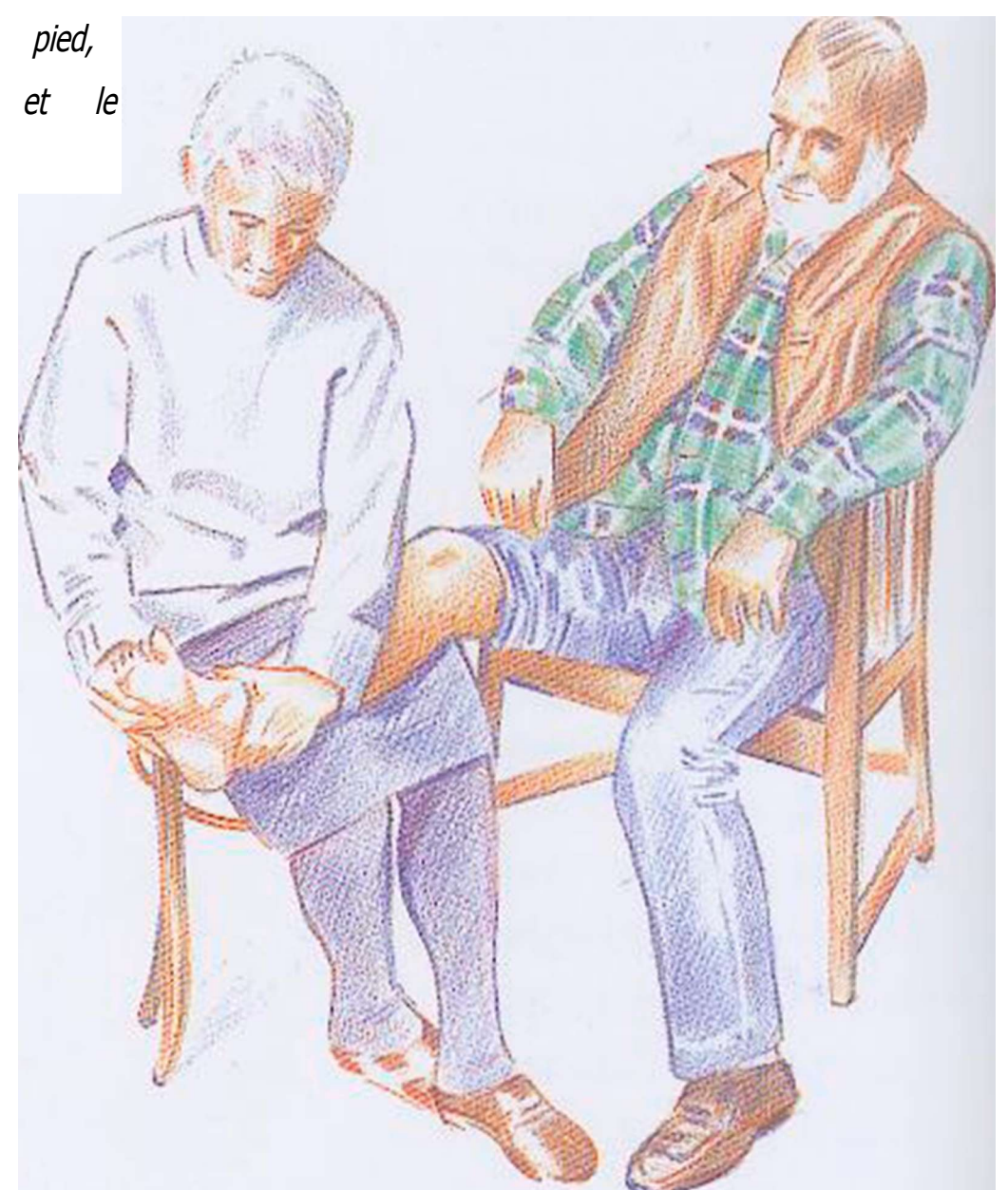
Beaucoup de gens âgés ont des extrémités raides et froides. Massez et faites tourner poignets et chevilles. Vous améliorerez la circulation et rendrez les articulations plus laxes. Quand vous travaillez sur le pied, soutenez la jambe pour que le genou et le pied puissent se détendre.



Travail sur les articulations arthritiques

Tant qu'il n'y a pas d'inflammation, vous pouvez atténuer les raideurs en massant et en étirant les articulations jusqu'à leur point de résistance, sans que ce soit jamais douloureux.

Attention : ne massez pas en cas de problèmes cardio-vasculaires et ne massez sur un arthritique que lorsque l'inflammation a disparu.



Massage et exercice physique

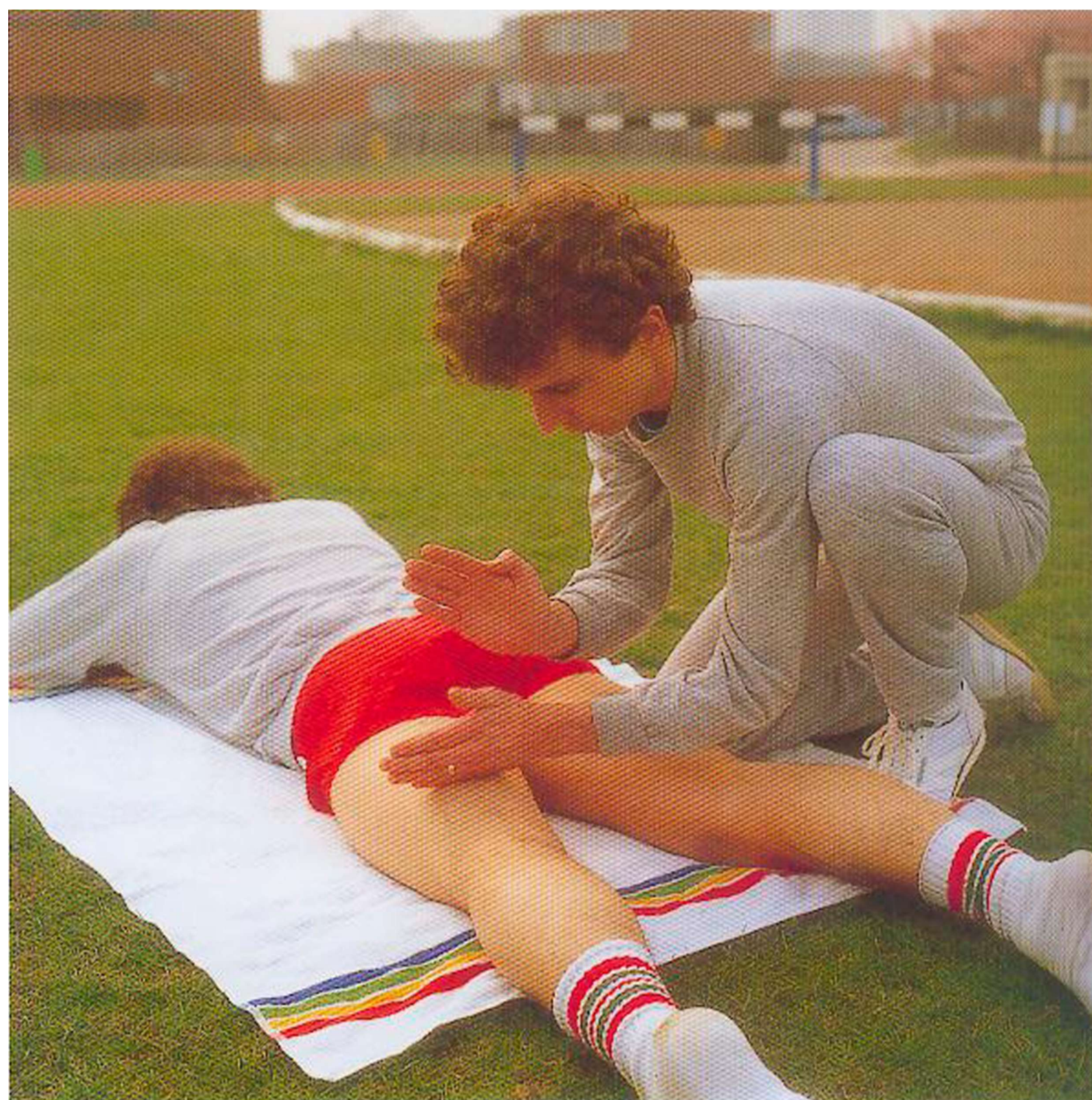
Quelle que soit la forme que prend l'exercice physique, athlétisme, danse ou cyclisme, le massage prépare le corps à l'action, le détend et l'aide à guérir de ses blessures. Avant de fournir un effort, le massage vient en complément, mais ne remplace pas l'échauffement et les exercices d'étirement. Après l'effort, on a besoin de quelques instants de repos pour reprendre son souffle et rétablir l'équilibre métabolique des muscles. Mais, si notre condition physique est insuffisante ou si l'effort a été trop dur, les besoins excèdent l'apport en oxygène dans les muscles, entraînant une accumulation de déchets, ce qui provoque douleur et fatigue longues à se dissiper. Le massage aide les muscles à retrouver leurs propriétés initiales beaucoup plus vite que le repos, car il améliore la circulation sanguine et contribue à l'élimination des déchets métaboliques. Un massage local peut aussi traiter les crampes et la fibrosite, et accélérer le temps de récupération des muscles ou de guérison des déchirures ligamentaires, des entorses et des foulures. Le shiatsu et la réflexologie sont également très bénéfiques. Beaucoup d'athlètes prétendent qu'ils courent mieux après une séance de réflexologie. Les pieds sont assouplis et le corps tonifié et détendu.

Les percussions

Après avoir frictionné vigoureusement les muscles des jambes, pratiquez quelques percussions simples ou hachées pour échauffer et stimuler toute la zone.

Massage de mise en condition avant l'effort

Un massage stimulant, pratiqué de préférence la veille d'un effort prolongé ou intense, mettra le corps en condition, et l'aidera à se préparer pour l'épreuve. Si possible, votre partenaire doit prendre une douche froide avant la séance. Vous pouvez pratiquer la série des exercices de base (pp. 36-37). Commencez par des mouvements en long et en large, puis accélérez le rythme et approfondissez la pression exercée. Faites particulièrement attention aux muscles qui seront le plus sollicités. Pratiquez les percussions et les techniques d'étirement et d'assouplissement (pp. 48, 56, 65 et 74). En mettant le corps en condition, vous lui éviterez crampes et raideurs. Après le massage, votre partenaire doit se reposer pendant une demi-heure.



La relaxation après l'effort

Le but du massage qui suit l'activité musculaire est de contribuer à l'élimination des déchets qui se sont accumulés dans les tissus et de décontracter les muscles fatigués en leur apportant un sang renouvelé. Le mieux serait de laisser votre partenaire prendre une douche chaude. Couvrez-lui le corps quelques minutes avec des serviettes chaudes. Votre pièce doit être suffisamment chauffée pour éviter tout refroidissement. Comme pour le massage avant l'effort, travaillez sur tout le corps en insistant sur les zones les plus sollicitées durant l'exercice. Cette fois-ci, vos mouvements doivent

être plus lents et plus relaxants.

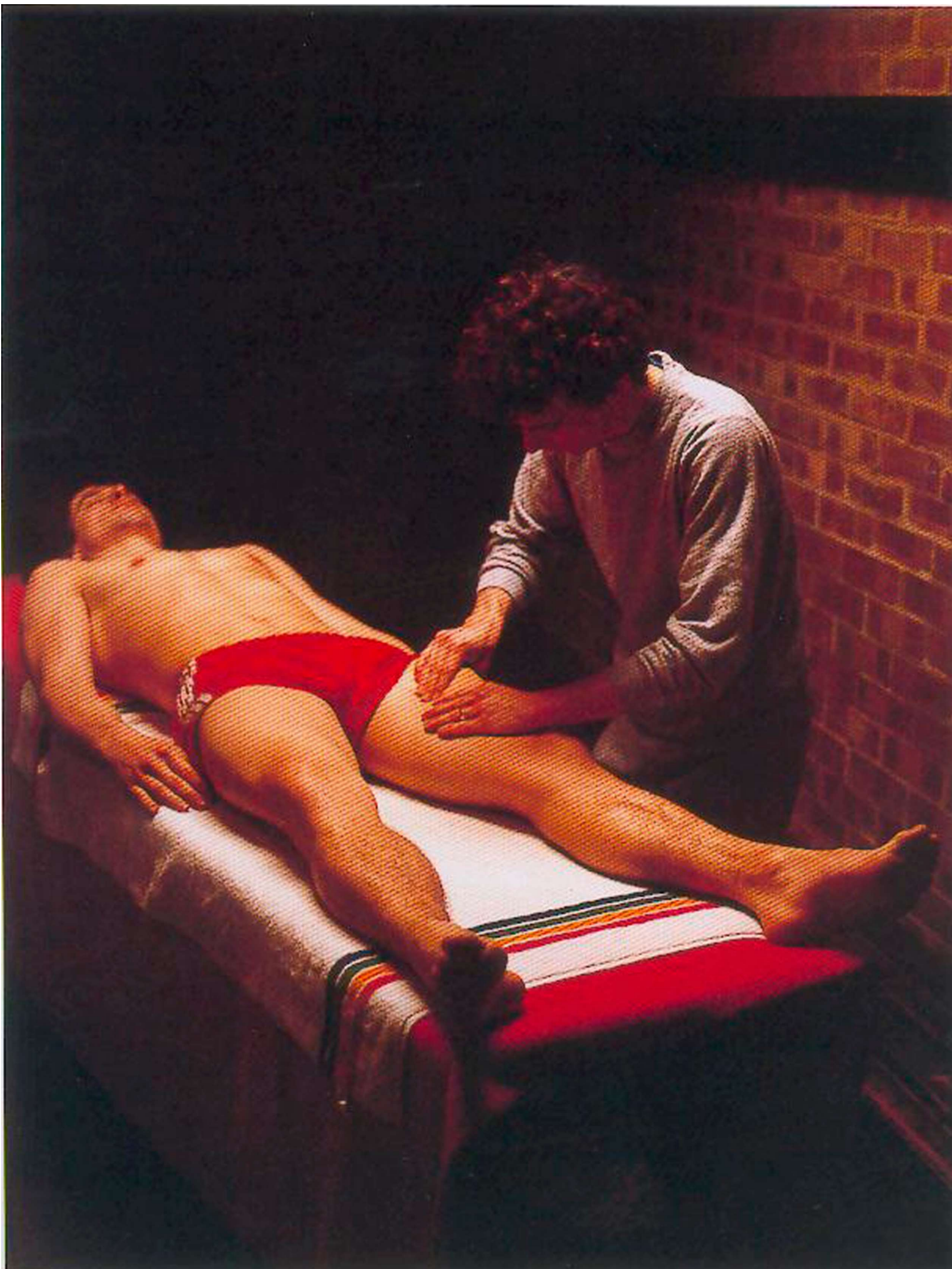
Commencez par des mouvements longs et légers, puis progressivement, massez plus profondément pour éliminer les déchets métaboliques. Soyez attentif aux muscles douloureux : ils pourraient se protéger en se contractant encore plus. S'il y a le moindre signe de blessure, consultez toujours un médecin avant le massage.

Les mouvements de relaxation

Votre objectif est d'apaiser les muscles fatigués. Faites des mouvements lents mais rythmés en direction du cœur, pour activer la circulation du sang.

Les zones de correspondance

Tous ceux qui pratiquent un sport quelconque à haute dose sont guettés par les dégâts musculaires et les foulures. Traitez vos blessures et celles de vos amis à l'aide des zones de correspondance de réflexologie. Les zones de correspondance sont des parties du corps qui se correspondent anatomiquement et peuvent être traitées à la place de la région blessée : ce sont hanche et épaule, genou et coude, cuisse et bras, jambe et avant-bras, cheville et poignet du même côté du corps. Lorsqu'une partie du corps est blessée ou souffre d'inflammation, on peut travailler sur la zone correspondante en utilisant la technique du pouce. Si votre partenaire a la cheville droite fracturée, vous pouvez accélérer le processus de guérison en traitant la zone de correspondance sur le poignet droit. Bien que la zone de correspondance ne soit pas atteinte, elle est généralement douloureuse au toucher. Cette méthode est plus efficace employée du haut vers le bas : il est plus facile de traiter une jambe malade en travaillant sur le bras que l'inverse.

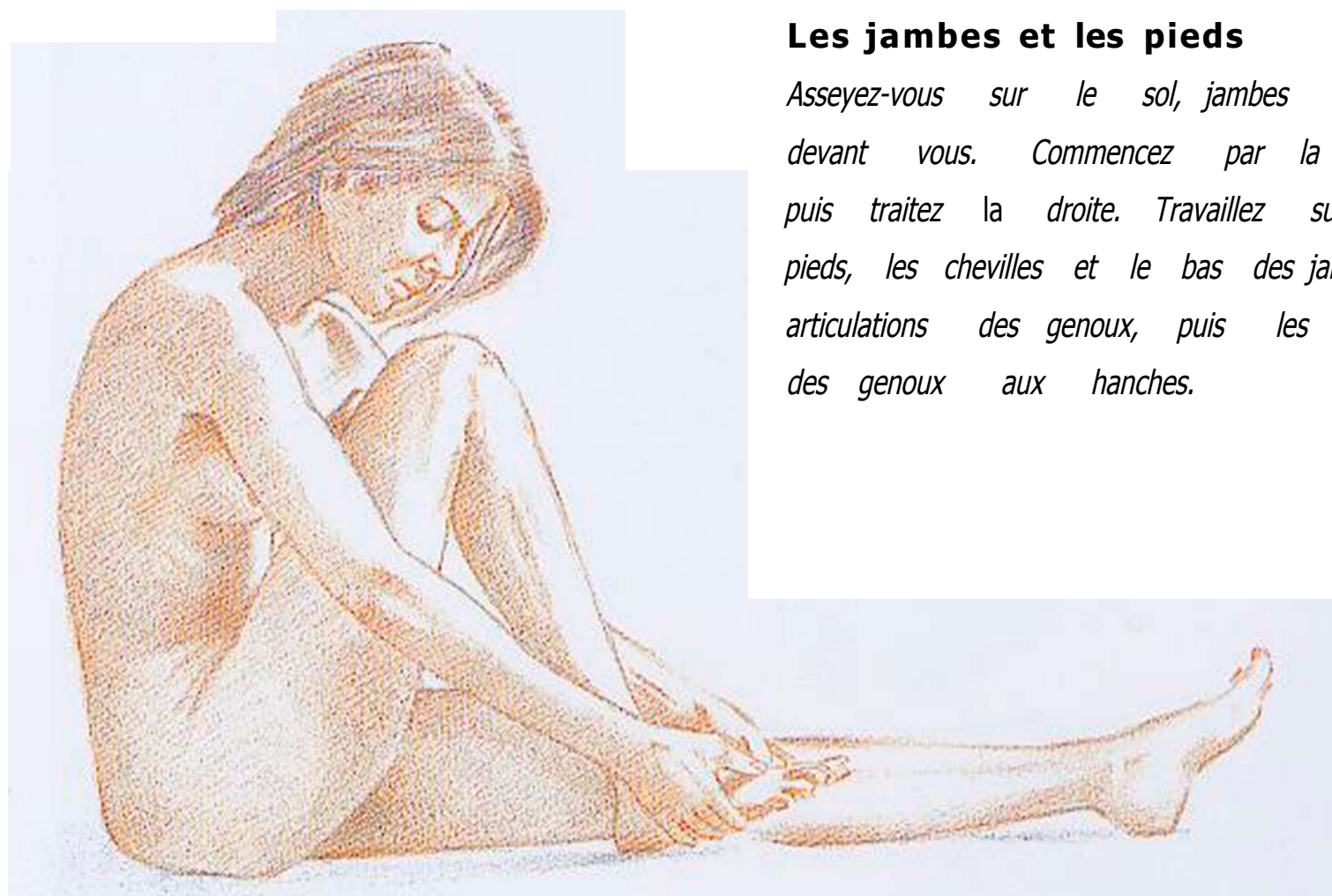


Massage à faire vous-même

Vous masser vous-même est le meilleur moyen de devenir un bon masseur et de découvrir ce qui est agréable. C'est un art de guérir vieux comme le monde, puisque le geste est instinctif quand on rencontre douleur ou raideur, que l'on masse des épaules contractées ou que l'on frotte un bleu. Il y a plusieurs siècles, ce genre de massage était utilisé rituellement par les guerriers mongols. Le massage personnel présente toutefois des inconvénients, notamment la difficulté de se relaxer complètement et d'atteindre toutes les parties du corps sans dépasser ses possibilités. Mais ces désavantages sont compensés par les bienfaits que l'on en retire. Vous pouvez vous masser n'importe où, au travail, à la maison ou même dans votre voiture, chaque fois que vous êtes tendu, fatigué ou raide, ou quand vous avez mal. Nul ne connaît votre corps aussi bien que vous. Nul autre que vous ne peut dire ce qui lui est le plus agréable ni localiser les endroits douloureux.

Série de massages à faire soi-même

Massez les différentes parties de votre corps que vous pouvez atteindre, et utilisez les méthodes de base. Il vous sera plus facile de vous détendre si vous suivez l'ordre et les positions indiqués, ou partant des pieds pour arriver à la tête. Vous pouvez adopter les mêmes positions pour exercer une pression sur les *tsubos* (voir p. 131). Pour pratiquer la réflexologie sur vous-même, asseyez-vous, un pied posé sur la cuisse opposée ou, mieux encore, travaillez sur vos mains (voir pp. 148-151). Avant tout, concentrez vous sur votre *hara* (voir p. 25). Commencez en douceur, puis progressivement, agissez plus profondément et expérimentez touchers, mouvements et pressions. Donnez-vous le temps de vous familiariser avec chaque zone de votre corps, pour sortir renouvelé de la séance.



Les jambes et les pieds

Asseyez-vous sur le sol, jambes tendues devant vous. Commencez par la gauche, puis traitez la droite. Travaillez sur les pieds, les chevilles et le bas des jambes, les articulations des genoux, puis les cuisses, des genoux aux hanches.

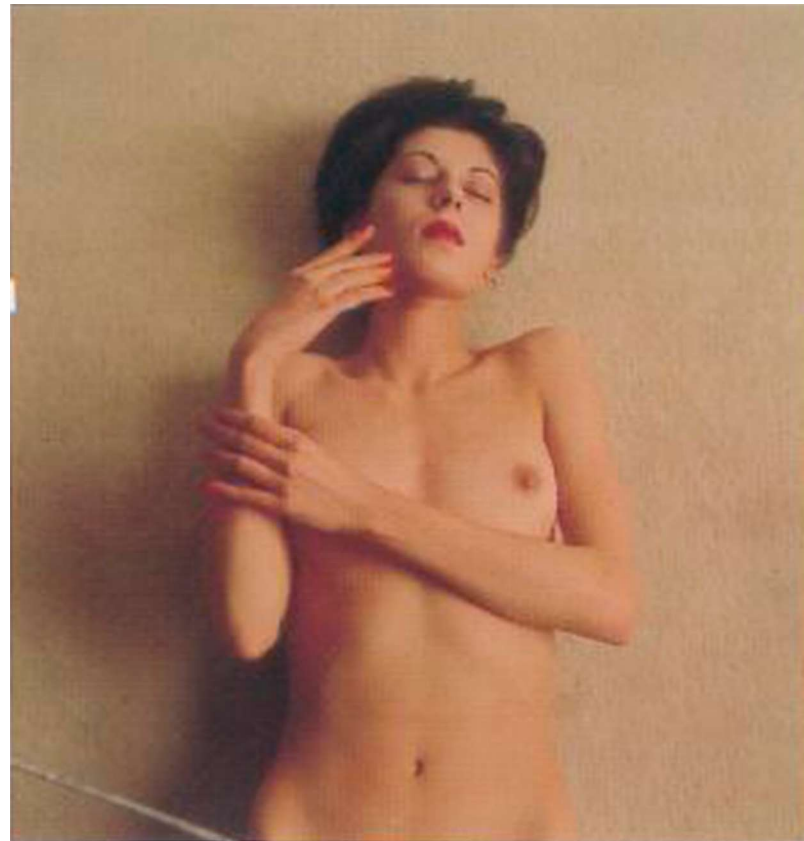
Les hanches et l'abdomen

Etendez-vous en relevant les genoux. Massez toute la zone pelvienne, en commençant par le triangle du pubis. Faites un mouvement circulaire entre les jambes jusqu'aux ischions (sous les fesses). Roulez sur un côté pour travailler la zone située entre l'ischion et le coccyx, en passant sur la fesse et en contournant le bassin et l'articulation de la hanche sur le devant. Roulez de l'autre côté et recommencez. Puis massez l'abdomen tout entier.



Le thorax

Etendu sur le sol, massez-vous du plexus solaire à la clavicule. Etirez les faces latérales du thorax, puis travaillez entre les côtes en avançant vers l'extérieur à partir de la ligne médiane.



Les bras et les mains

Etendu sur le sol, alternez les bras et commencez par le bras gauche. Massez d'abord chaque main, puis chaque avant-bras y compris le coude, enfin le bras jusqu'à l'aisselle, et terminez par l'articulation de l'épaule.



Les épaules et le cou

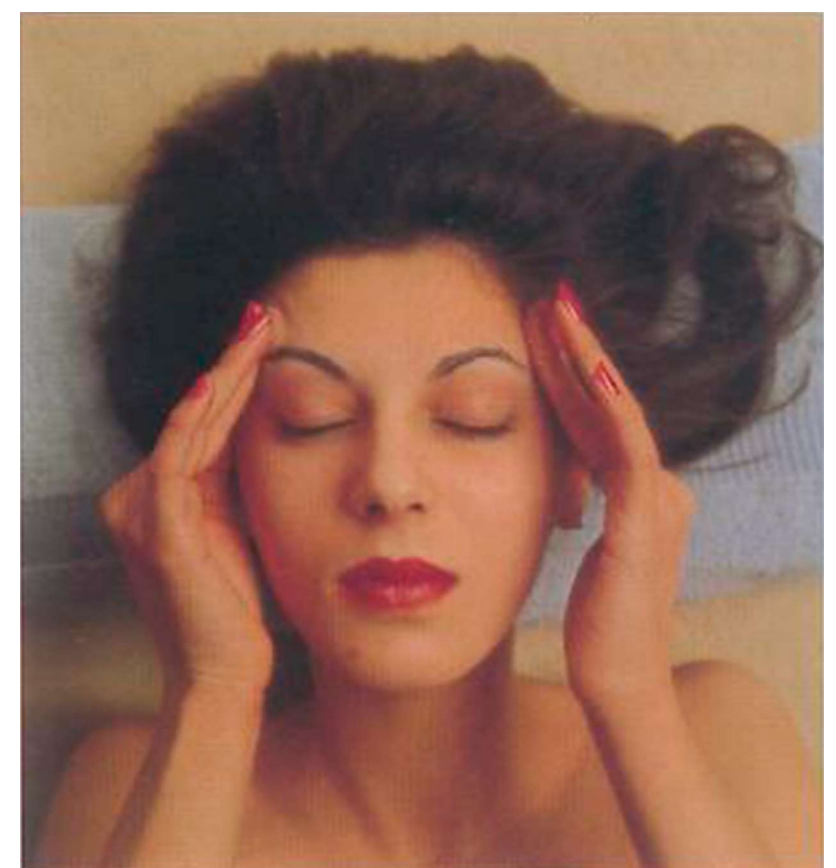
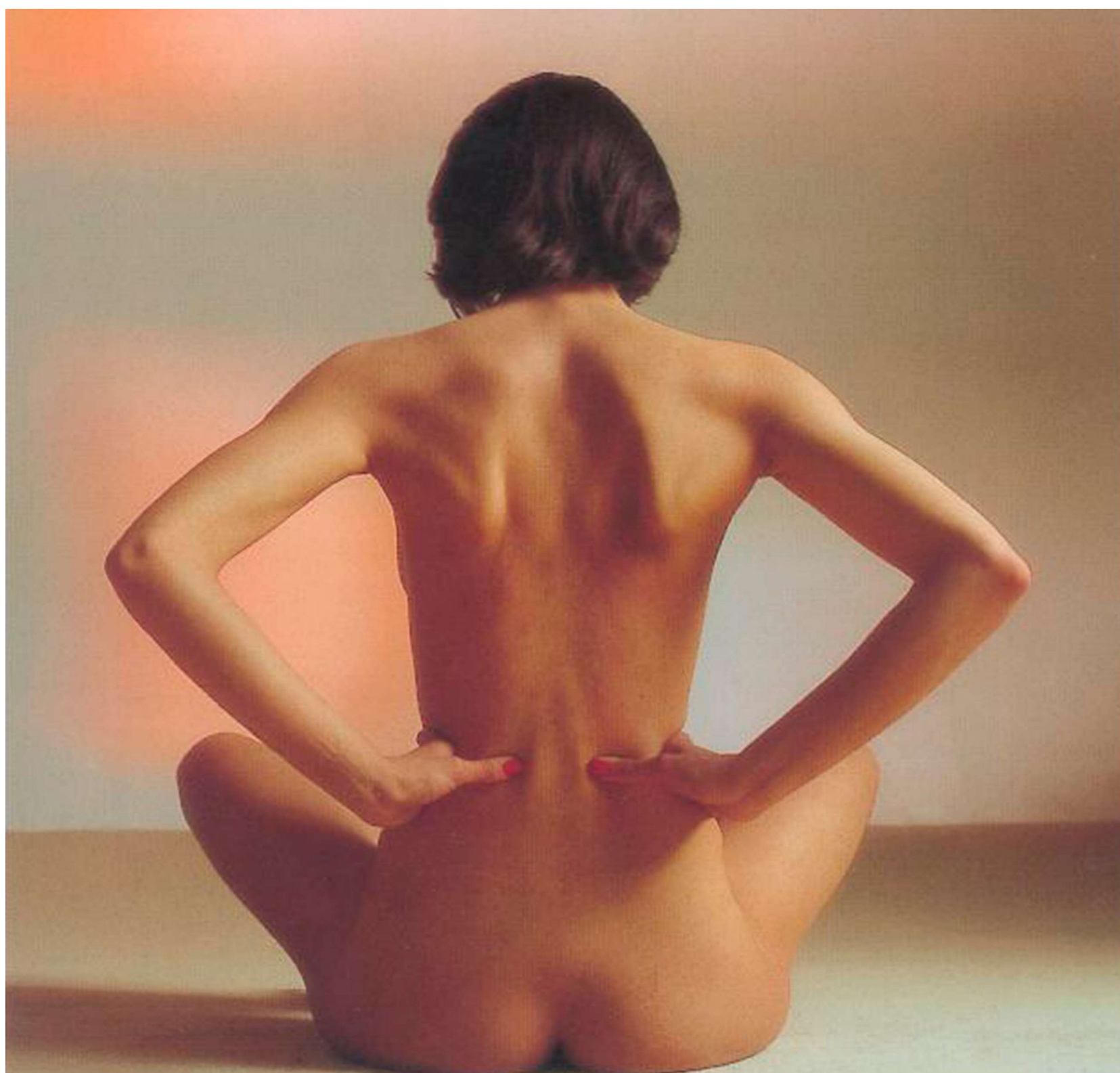
Etendu sur le sol, appuyez sur le bord supérieur de la cheville et au sommet des épaules. Massez les faces latérales et postérieure du cou, les omoplates et le haut du dos dans la mesure où vous pouvez les atteindre.

Le dos

Asseyez-vous et remontez aussi haut que possible en partant du bassin. Etendez-vous sur le sol et frottez votre dos sur une balle de caoutchouc. Asseyez-vous et roulez contre un mur. Debout, vous pouvez le faire contre un arbre.

Visage et cuir chevelu

Etendu sur le sol, massez fermement le visage du front au menton, du centre vers l'extérieur. Massez la mâchoire et les oreilles, puis le cuir chevelu.



Terminez- en prenant conscience des « liaisons » du corps entier. Puis reposez-vous.

La psychomorphologie

La forme de notre corps est l'expression graphique de ce que nous ressentons et de ce que nous pensons. Elle reflète notre histoire, notre structure étant calquée sur notre expérience individuelle de la vie. Notre morphologie, tout comme les différentes parties de notre organisme, est très révélatrice de notre psychologie. Ainsi, un homme qui a un corps d'enfant peut avoir un désir inconscient de rester enfant tandis qu'un corps pale et décharné trahit une faim insatisfaite de vie émotionnelle. La psychomorphologie nous permet de comprendre le langage de notre corps. Nous interprétons les indices visuels qui révèlent nos modes de pensée, de comportement, nos sensations et nous utilisons ce savoir pour soulager les tensions incrustées en nous.

Quelle combinaison de facteurs rend chacun d'entre nous unique ? Nous venons au monde avec certains aspects physiques et psychologiques, mais quand nous nous développons et que nous devenons des individus, nous subissons l'influence d'éléments et de circonstances qui les tempèrent. Les jeunes enfants ont besoin de contact physique et, si ce besoin n'est pas comblé par la famille ou s'il est fortement découragé, l'enfant connaîtra un conflit car il refoulera son impulsion par peur d'être rejeté. Ce refoulement entraînera une contraction de certains muscles, qui deviendra chronique et inconsciente et se manifestera peut-être par un rétrécissement des épaules et des bras pendant sur les côtés. Le sujet sera incapable de toucher ce dont il a envie, craignant de se battre pour obtenir ce qu'il désire dans la vie. Dans la médecine orientale, la psychomorphologie constitue une partie importante du diagnostic médical traditionnel. Chaque organe est associé à une caractéristique émotionnelle et mentale spécifique, ce qui permet au médecin de passer des indices à la cause des symptômes, par l'observation de la

couleur du visage, de l'odeur ou de la voix autant que par la température et le pouls.

En Occident, l'étude et l'usage thérapeutique des corrélations entre la personnalité et les caractéristiques physiques sont beaucoup plus récents, mais les systèmes occidentaux se fondent sur les plus anciens. Un large éventail de disciplines, y compris les théories de Rolfing et les thérapies néoreichiennes, reconnaissent à présent le rôle important joué par le mental et les émotions dans la santé et la structure du corps. On peut donc libérer la personnalité en agissant sur le corps.

L'intérêt de la psychomorphologie, c'est qu'elle nous fournit une carte des zones à problèmes de chaque individu. Lorsque l'on a trouvé les zones contractées ou peu développées, celles dont l'énergie semble stagnante ou excessive, on peut alors essayer d'équilibrer et d'harmoniser la structure. Nous insisterons surtout sur la relaxation des zones tendues. Si vous pratiquez la réflexologie, faites particulièrement attention aux réflexes douloureux. Lorsque vous massez quelqu'un, travaillez progressivement, de plus en plus profondément sur les zones bloquées ou contractées.

Dans ce chapitre, nous n'avons pu présenter que les extrêmes pour rendre plus facile notre approche de la vie vue au travers des différentes parties de notre corps. La plupart des gens ne présentent que de légères variations de la normalité. Quand vous regardez votre corps ou celui d'un autre, ne vous lancez pas dans des généralisations hâtives à partir de schémas structurels isolés. La psychomorphologie est un art qui demande une certaine pratique. Plus vous aurez d'expérience, plus vous apprendrez à utiliser votre intuition pour obtenir un tableau exact. Chaque être est unique et le tout peut porter un message très différent de celui de la somme des parties.

Déséquilibres et asymétries

Quand vous regardez un corps pour la première fois, essayez d'avoir une impression d'ensemble sans vous attacher à des zones particulières. Concentrez-vous pendant quelques instants, les yeux fermés (voir p. 25). Puis ouvrez les yeux et soyez réceptif. Vous serez peut-être frappé par des différences de couleur ou de texture. Une partie du corps peut sembler resplendissante, l'autre terne. Regardez bien la morphologie et la taille du corps : est-il grand et mince, ou petit et musclé ? Donne-t-il une impression générale de puissance et de force ou de faiblesse et de vulnérabilité ? Les lignes du corps peuvent être harmonieuses ou paraître disjointes, larges de façon disproportionnée en certains endroits, étroites en d'autres. Une partie du corps semble parfois ne pas aller avec le reste, lorsque la tête est trop grosse ou que le haut et le bas semblent appartenir à deux personnes différentes. Le corps est souvent partagé en plusieurs zones. Les déséquilibres et les asymétries les plus fréquents sont ceux entre le haut et le bas, la gauche et la droite, la face postérieure et la face antérieure.

Déséquilibre entre le haut et le bas

S'il existe un tel déséquilibre, l'énergie et la vitalité sembleront déplacées vers le haut ou vers le bas, si bien que le corps paraît trop large du haut ou du bas. C'est comme si l'énergie était bloquée à un niveau, entraînant une surabondance à une extrémité et un manque de l'autre côté. La partie qui manquera de vitalité sera plus pâle, plus faible et plus sensible au toucher. Chez un androïde, la poitrine et les épaules seront très développées tandis que le bassin et les jambes seront étroits et peu développés. Chez un gynoïde, les jambes seront larges et lourdes et la partie supérieure étroite et contractée. Les androïdes sont sûrs d'eux-mêmes, rationnels et actifs. Ce sont souvent des hommes. Les gynoïdes ont tendance à être passifs et à avoir du mal à s'affirmer. Plus à l'aise avec le côté sentimental de l'existence, ce sont souvent des femmes.

Le type androïde

(en bas, à gauche)

La moitié supérieure trop développée semble compenser un sentiment d'infériorité à la base.

Le type équilibré

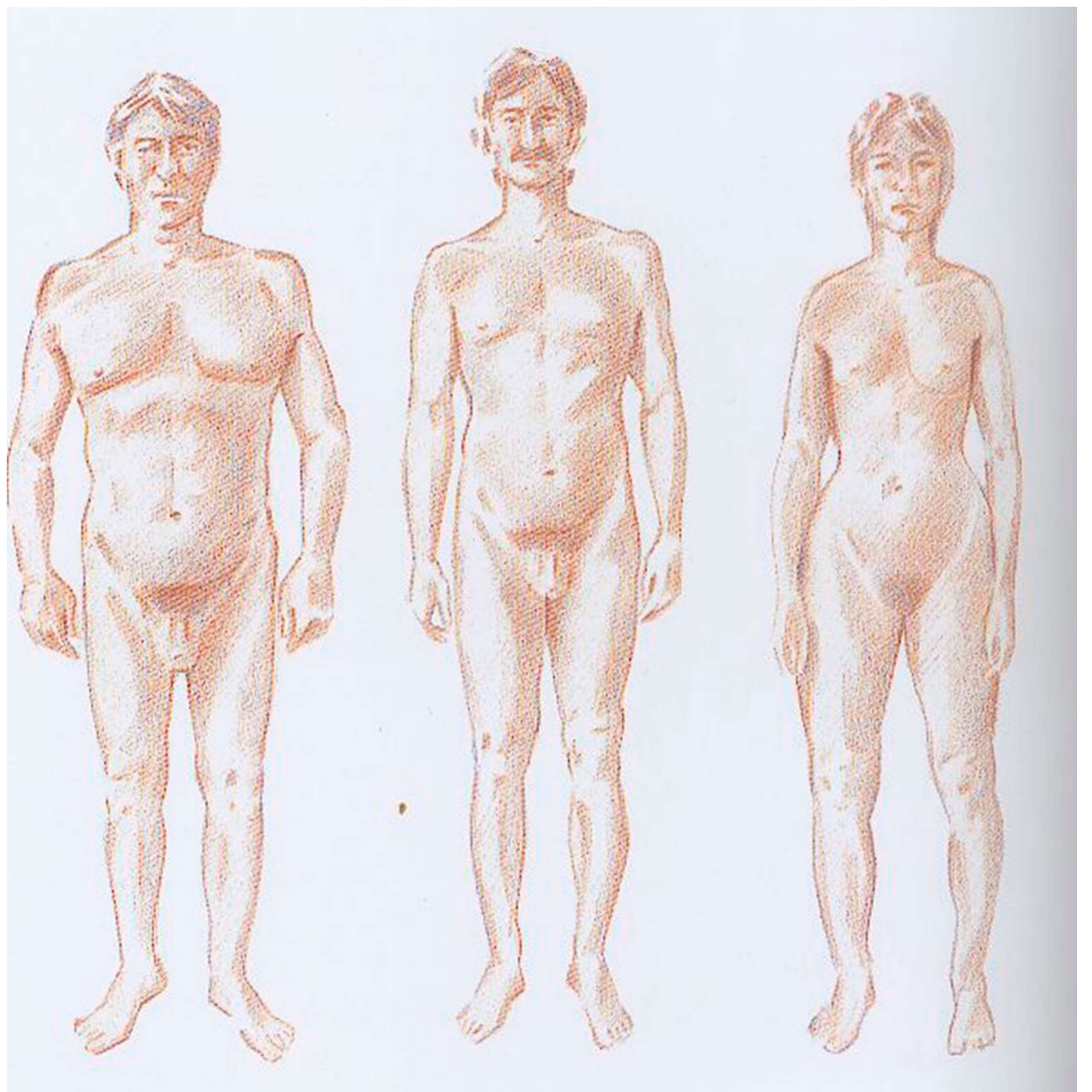
(en bas, au centre)

Le poids est bien réparti entre le haut et le bas. L'énergie semble circuler régulièrement dans les deux sens et l'on ne constate pas d'étranglement au milieu.

Le type gynoïde

(en bas, à droite)

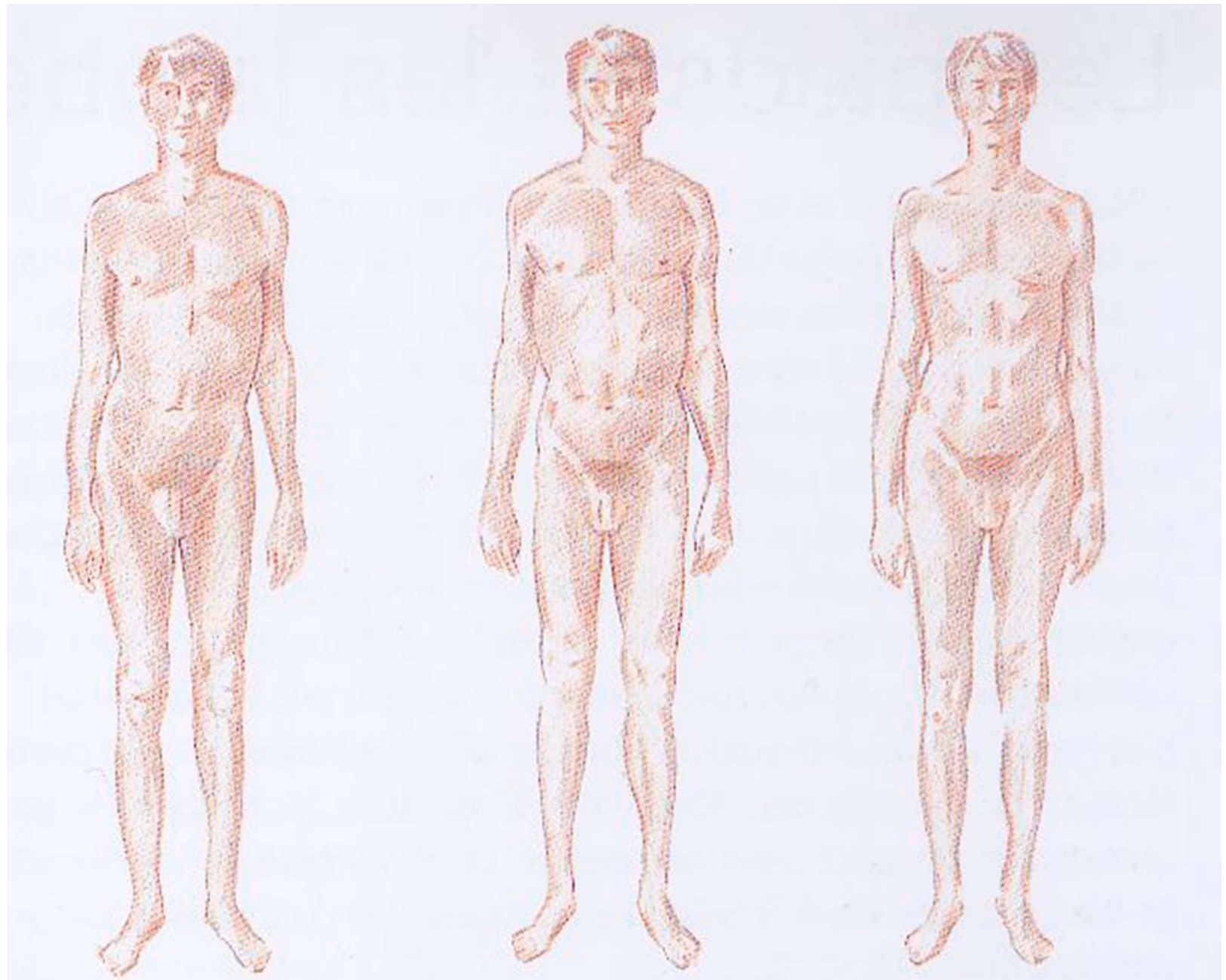
Les jambes et les hanches sont trop larges par rapport à la moitié supérieure du corps. C'est presque une position de défi, mais la poitrine est étroite et comprimée.



Déséquilibre droite/gauche

Personne n'est totalement symétrique, mais certains individus présentent une asymétrie frappante qui peut être due à des déséquilibres structurels tels que la scoliose ou la cambrure.

Il peut exister des différences de musculature, un côté étant plus dur et plus angulaire, l'autre plus rond. Le côté gauche du corps est principalement contrôlé par l'hémisphère droit du cortex cérébral, et vice versa. Certains travaux récents ont montré que la partie gauche du cerveau régit ce qui est pensé rationnel et linéaire ainsi que la parole tandis que la droite régit ce qui est intuitif, émotionnel et existentiel. Les deux parties du corps reflètent parfois cette distinction. Mais si l'individu est bien équilibré, le corps évoluera de façon symétrique.



Déséquilibre gauche/droite

Cet homme présente un déséquilibre prononcé avec des hanches et des épaules décalées et inclinées, la gauche étant plus haute que la droite. La divergence est encore plus évidente dans les images reconstituées des deux côtés, à droite.

Gauche reconstituée

La silhouette est grande et forte, l'énergie déplacée vers le haut. Il se tient droit, semble résolu et prêt à agir.

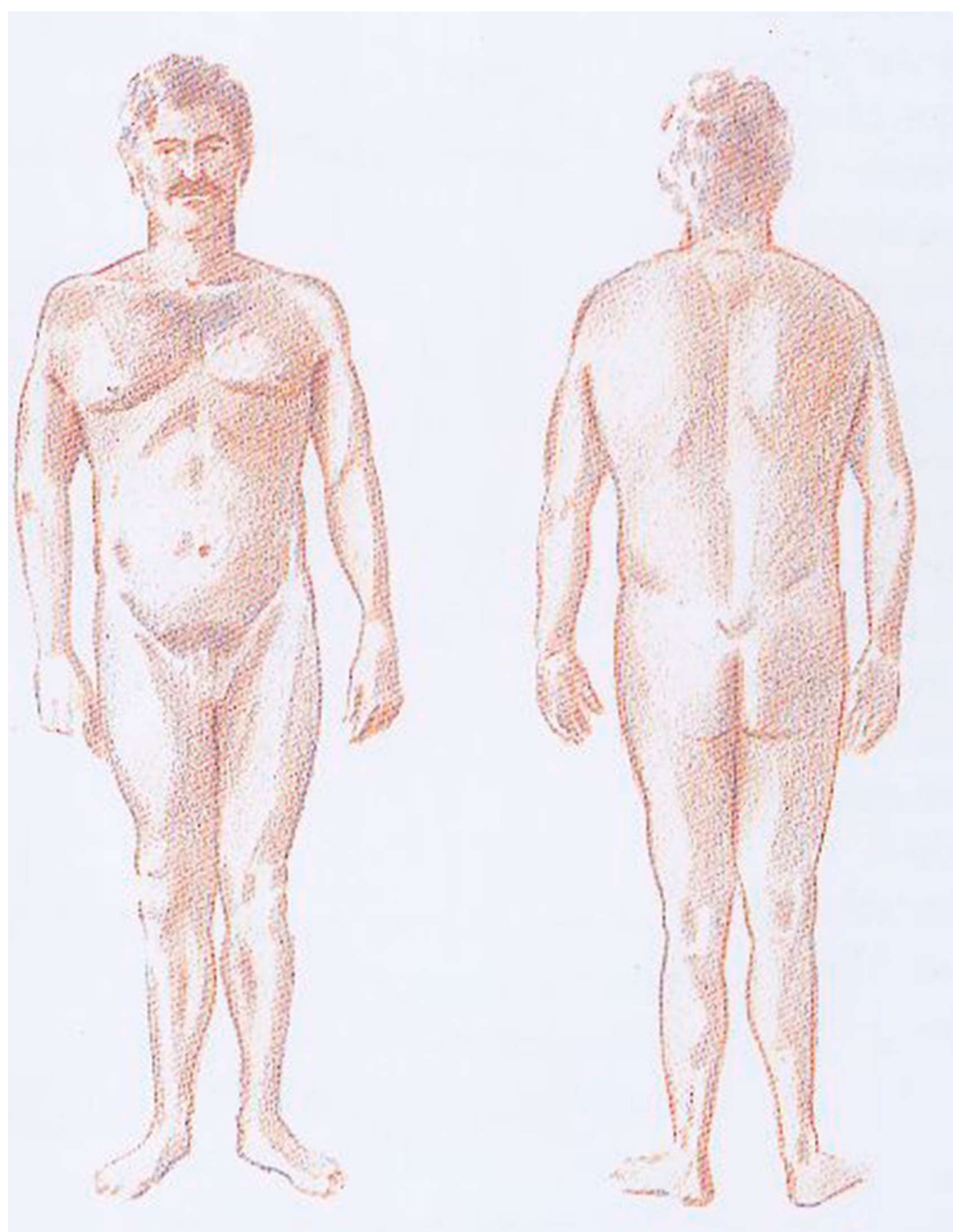
Droite reconstituée

La silhouette est plus douce et plus arrondie aux hanches, ce qui la rend plus féminine. Les épaules sont basses et l'énergie déplacée vers le bas. Il paraît plus passif.

Déséquilibre face

antérieure/face postérieure

Il existe un déséquilibre entre les faces antérieure et postérieure d'un individu lorsque les deux faces n'ont pas la même apparence. La face antérieure du corps représente l'image que nous voulons donner de nous-mêmes. La face postérieure reflète notre inconscient, les aspects de notre personnalité que nous voulons cacher aux autres ou à nous-mêmes. Elle donne une image plus tendue et plus négative. C'est un grenier où nous avons entassé ce que nous avons oublié.



Face antérieure

(à droite)

Sur le devant, cet homme apparaît fort et puissant, en position de défi au niveau du bassin et des épaules.

Face postérieure

(à gauche)

De dos, il fait rétréci et plutôt triste. Les épaules, larges, semblent porter un poids trop lourd. Les jambes paraissent plus faibles.

Les pieds et les jambes

L'état de nos pieds et de nos jambes reflète notre relation avec la réalité, l'état du chakra du sacrum (voir p. 189) et nos fondations, c'est-à-dire les expériences de soutien que nous avons connues, de la matrice aux bras de notre mère, sans oublier le sol, notre mère-terre. Nous sommes des bipèdes et nous entrons en contact avec le champ d'énergie de la terre par l'intermédiaire de nos pieds. « Avoir les pieds sur terre », « être sur pied », « ne plus tenir sur ses jambes », « lâcher pied », autant d'expressions qui montrent la relation que nous établissons entre les pieds et les jambes, les sentiments de sécurité, de confiance et de contact avec la réalité et la terre sur laquelle nous marchons. L'insécurité peut se traduire par des jambes et des pieds faibles, des muscles peu développés et flasques, incapables de soutenir notre poids. On peut aussi compenser cette insécurité en raidissant jambes et pieds, en durcissant les muscles et en verrouillant les articulations.

Les pieds

C'est par l'intermédiaire de nos pieds que nous entrons en contact avec le sol. faisant des échanges d'énergie avec la terre, comme les racines des arbres. Pour comprendre le rôle que jouent les pieds, mettez-vous debout, ôtez vos chaussures et soyez réceptif. Notez la répartition de votre poids : repose-t-il sur le talon antérieur, le talon postérieur, ou sur les bords internes ou externes ? Êtes-vous tendu ou décontracté ? Votre poids repose peut-être essentiellement sur les bords internes, la voûte plantaire étant aplatie pour avoir la plus large surface possible en contact avec le sol. Sont ils plutôt détendus, la voûte plantaire bien arrondie et le poids bien réparti sur l'assise plantaire ? Votre pied peut aussi être crispé avec un cou-de pied haut et rigide et des orteils recourbés. Ces trois types sont représentés à droite. Ce sont ceux que l'on rencontre le plus fréquemment.



Le contact avec le sol

Pour que l'énergie circule sans entraves à travers le corps, il est essentiel d'avoir un bon contact avec le sol. Ceux qui ne l'ont pas ont tendance à avoir une position instable. Que leurs muscles soient rigides ou flasques, ils ont du mal à s'adapter à un nouveau terrain.

Ces caractéristiques physiques peuvent s'accompagner des attitudes mentales correspondantes. Les gens qui ont un bon contact avec le sol semblent bien équilibrés et droits. Grâce à la souplesse de leurs jambes et de leurs pieds, ils s'adaptent vite, restent ouverts à toute nouvelle donnée de leur existence.

Le pied plat

La voûte plantaire est effondrée, affaiblissant la structure. Le pied semble essayer de s'accrocher au sol comme s'il avait besoin d'un support plus large. Le poids se porte généralement sur les faces internes des chevilles.

Le pied « normal »

Ici, le pied est souple, le poids également réparti sur les talons antérieur et postérieur. On aperçoit la voûte plantaire bien dessinée au centre du pied.

Le pied creux

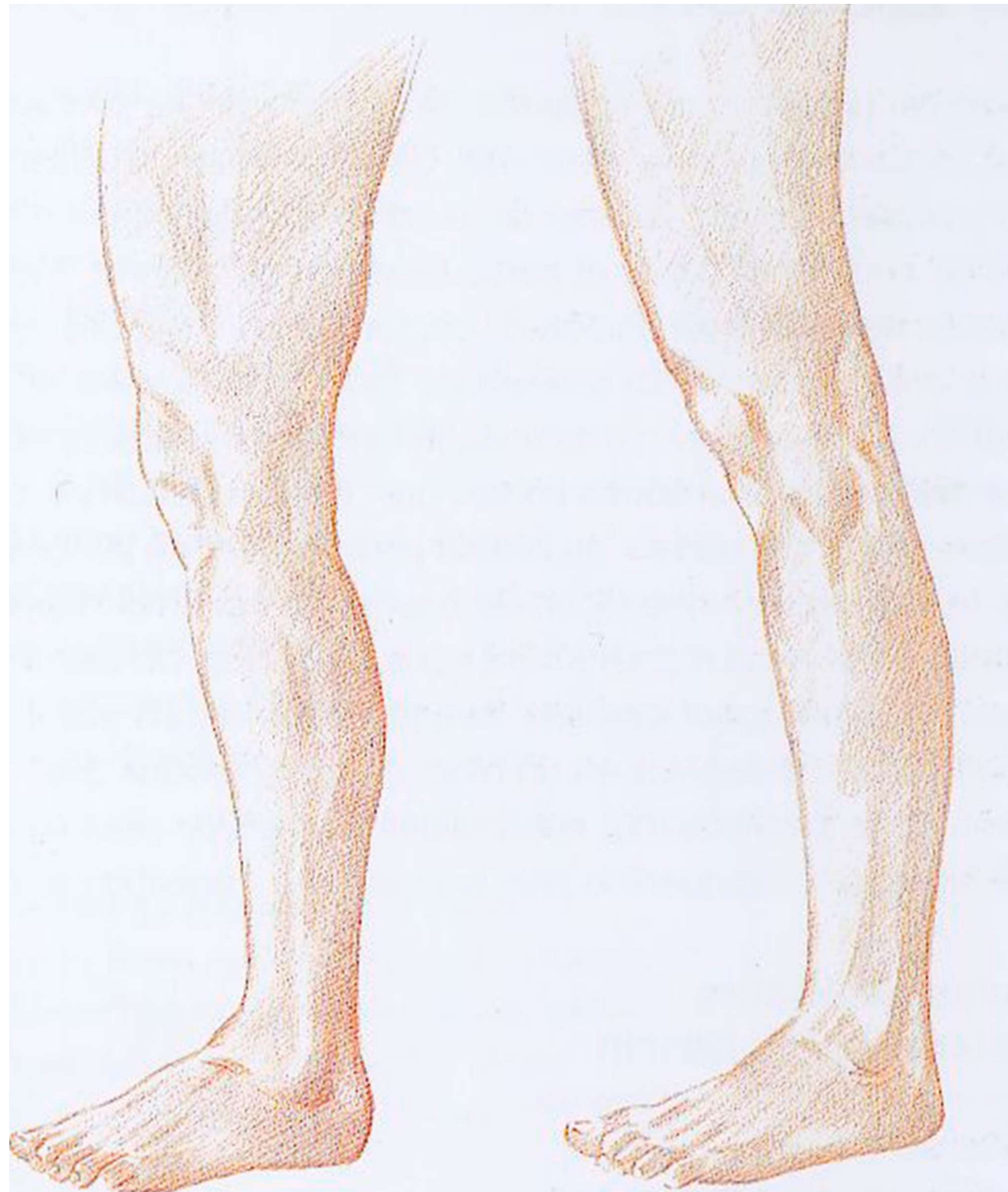
Le pied semble resserré et exagérément contracté, ce qui rend précaire le contact avec le sol. Les courbures du pied sont relevées sous les orteils et le coup de pied. Les orteils sont souvent recourbés comme s'ils tentaient de s'agripper à la terre.

Chevilles et genoux

Comme les pieds, les chevilles et les genoux sont associés au contact avec le sol, à la mobilité et à l'équilibre. Tout déséquilibre, toute faiblesse du pied peut les affecter. La démarche est un excellent révélateur de l'image que les gens ont d'eux-mêmes et de leurs rapports avec la réalité, que l'on avance d'un pas assuré, rapide ou à grandes enjambées. Si les chevilles sont désaxées ou fragiles, la démarche est parfois hésitante. Les genoux sont de bons indicateurs de nos appréhensions. À long terme, le manque de confiance ou la peur entraînera une rigidité du genou, par défi, par détermination ou simplement pour éviter de trébucher ou d'échouer. Le degré de contraction reflète assez bien la force de nos incertitudes et de nos appréhensions.

Genoux normaux et verrouillés

Le genou « normal » (ci-contre) est souple et détendu, permettant à l'énergie de circuler jusqu'au centre de la jambe. Le genou verrouille (à droite) paraît rigide, bloque la circulation de l'énergie et raidit les mouvements.



Morphologie de la cuisse et de la jambe

Notre capacité de fournir un effort soutenu et notre sexualité se reflètent dans les cuisses. Quand nous nous sentons menacés, nos jambes se chargent d'énergie comme pour combattre ou pour fuir. Si nous n'agissons pas, elles trembleront de peur et l'énergie tentera de se décharger par ce moyen. Parfois, une insécurité chronique et une incapacité à agir se manifestent dans la morphologie des jambes, lourdes et molles, par exemple, rigides et contractées ou encore fragiles et peu développées. À droite sont figurées deux positions assez répandues.



Genu varum (jambes arquées) et genu valgum (genoux en dedans)

Le genu varum (ci-dessus) implique que les jambes forment un angle aigu au sommet les muscles de la cuisse étant étirés vers le sexe, entravant la mobilité



du bassin, donc l'activité sexuelle. Le genu valgum est une attitude d'autoprotection. Ici également, la vitalité sexuelle peut être limitée, les parties génitales étant compressées par les cuisses.

Le bassin

Le bassin est une structure en forme de bol qui relie les jambes au tronc et soutient la colonne vertébrale. Ses principales articulations, situées aux hanches et à la base de la colonne vertébrale, facilitent la mobilité du corps tout entier, et particulièrement la marche. Toute la zone pelvienne est liée au chakra du sacrum et au *hara*. Les nerfs du bas de la colonne vertébrale activent les fonctions sexuelles et l'élimination. Comme nous l'avons vu, la tension et le déséquilibre d'une zone se reflètent dans d'autres zones, par l'effet de la compensation musculaire. Ainsi une raideur du bassin peut résulter de jambes mal assises et vice versa. Notre façon de bouger les hanches dépend de notre sexualité et de la manière dont nous éliminons. Un bassin qui n'est pas « bloqué » peut basculer librement d'arrière en avant, mais un bassin contracté se déplace en un bloc, ce qui provoque des mouvements des jambes tout aussi raides. La tension peut également affecter les fesses, indiquant le plus souvent une frustration sexuelle.

Bascules antérieure et postérieure du bassin

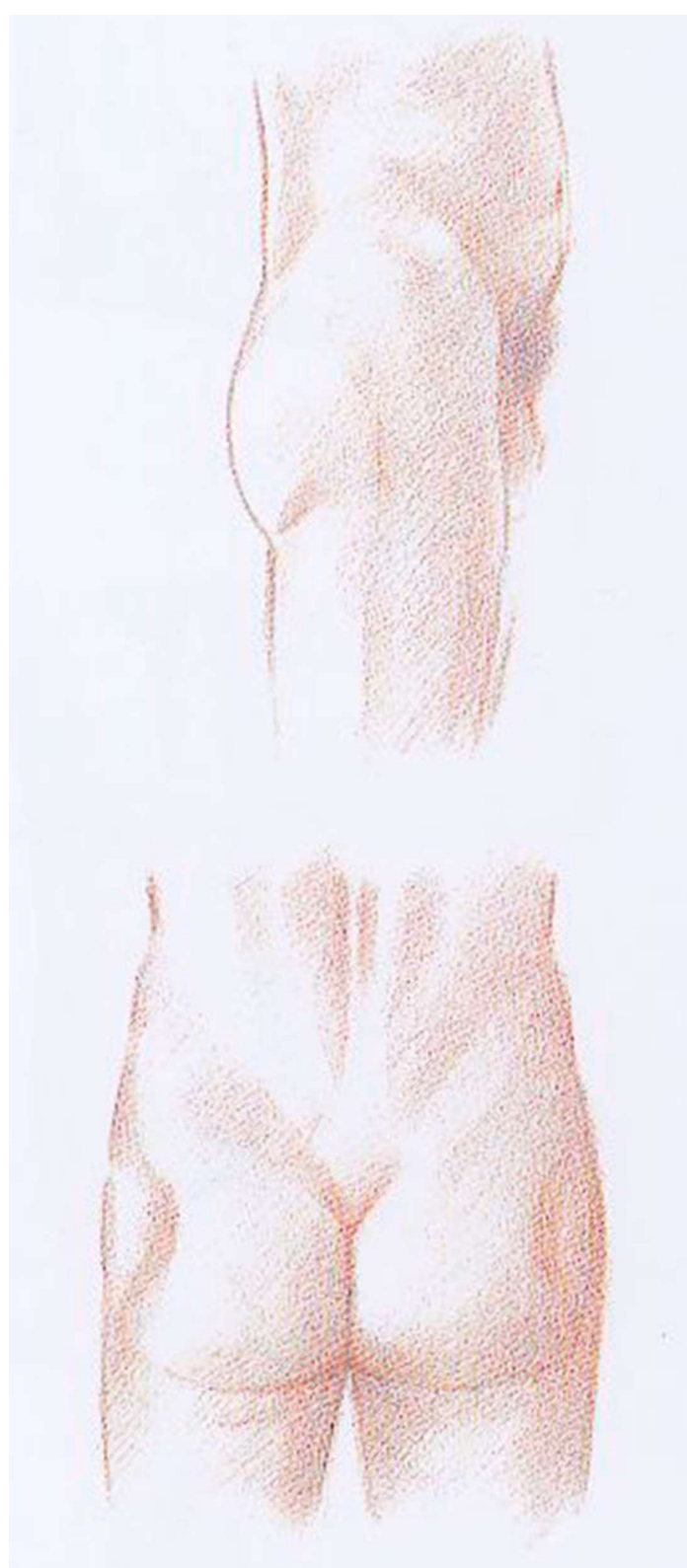
Quand une grande quantité d'énergie est retenue dans la région pelvienne, non seulement les mouvements sont limités, mais le bassin sera aussi basculé en avant et en arrière. Lorsque le bassin est basculé en avant, il semble incapable de revenir en arrière pour renouveler l'énergie. Basculé en arrière, le bassin est chargé d'énergie mais ne peut plus la débloquent pour revenir en avant. L'énergie est retenue.

Les fesses

Les muscles fessiers rattachent le bassin aux jambes et les aident à définir leur position relative et l'ampleur de leurs mouvements. Une tension dans cette zone reflète des problèmes d'échange et un besoin de possession. Cette zone est liée aux fonctions d'élimination. Les enfants propres trop tôt mettent en action les muscles du plancher pelvien et des fesses pour se contrôler. Ceci peut entraîner plus tard une contraction chronique de ces mêmes muscles.

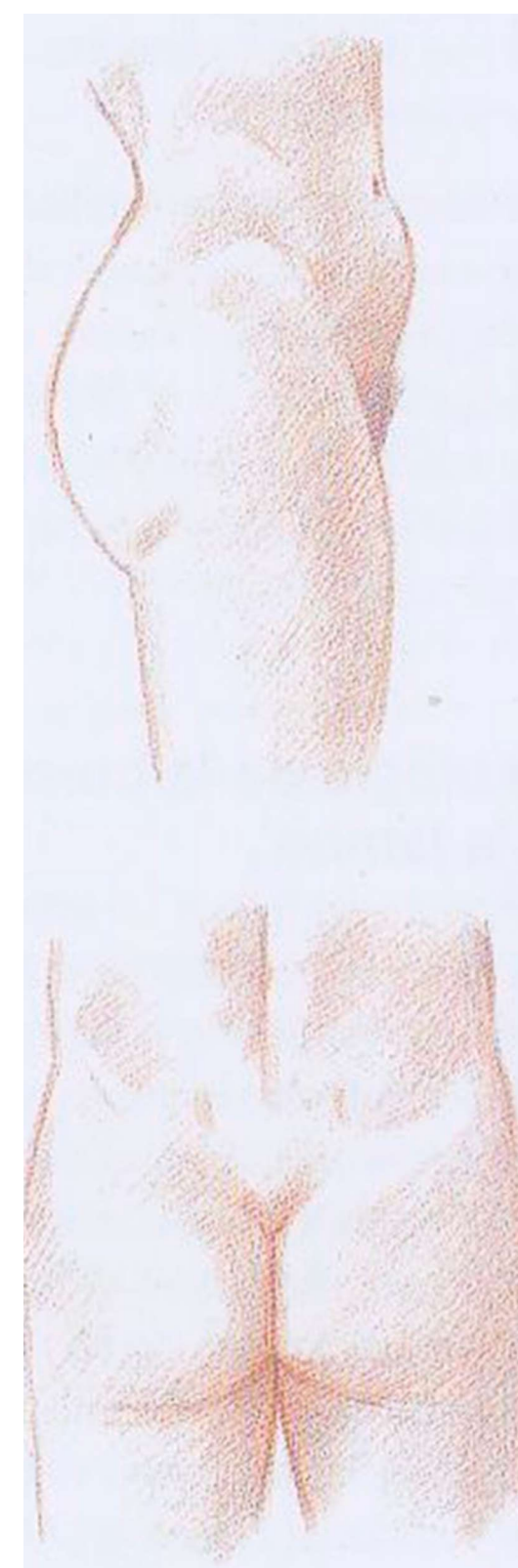
Bascules antérieure et postérieure du bassin

En bascule antérieure (ci-dessous, à gauche), les fesses sont serrées et le bassin décrit une courbe descendante vers l'avant. Cette position correspond souvent à des jambes faibles ou rigides et à une moitié supérieure trop développée. En bascule postérieure (ci-dessous, à droite), le bas du dos est creux, les fesses non tendues et le bassin basculé vers l'arrière dessine un arc de cercle. On a l'impression que l'individu a peur de se laisser aller.



Compression des fesses

Dans cet exemple de « retenue anale », les fesses sont contractées en permanence et pressées l'une contre l'autre.



Plancher pelvien relevé

Ici les adducteurs et les muscles du plancher pelvien — muscles pubo-coccygiens — sont contractés et mis en tension.

Le ventre

Le ventre est le siège du *hara*, notre centre de gravité, de force et de vitalité. Il est étroitement relié aux jambes et à notre sens de l'équilibre. Il est le siège des sensations viscérales, de la faim, de la sexualité, du vide ou de la satisfaction émotionnelle. Si nous respirons librement, il bouge au rythme de notre souffle. La culture occidentale a une fâcheuse tendance à mépriser le ventre, à moins qu'il ne soit plat et ferme. On l'enferme dans des ceintures ou des corsets comme si ses propres muscles n'étaient pas assez forts pour le soutenir. Nos sensations viscérales sont étouffées et coupées de nos pulsions primitives. Notre tête assume le contrôle, au mépris de nos besoins élémentaires. Entre la tête et le ventre se trouve le cœur, centre émotionnel, qui est tiraillé entre les sensations viscérales et la raison. Nous ne pouvons parfaire notre intégration et notre équilibre que lorsque ces trois centres travaillent en harmonie.

Le rejet du ventre

La plupart des gens « rejettent » leur ventre en contractant les muscles abdominaux et en les maintenant contractés. Cette attitude a quelque chose de militaire : « Relevez le menton, gonflez la poitrine et rentrez le ventre ! » Cette ignorance des besoins de l'abdomen provoque parfois une obésité, surtout lorsque l'on compense ce sentiment de vide par une boulimie néfaste, alors que cette sensation de vide est due à la perte de contact avec nos sensations viscérales.

Le ventre rentré (ci-contre)

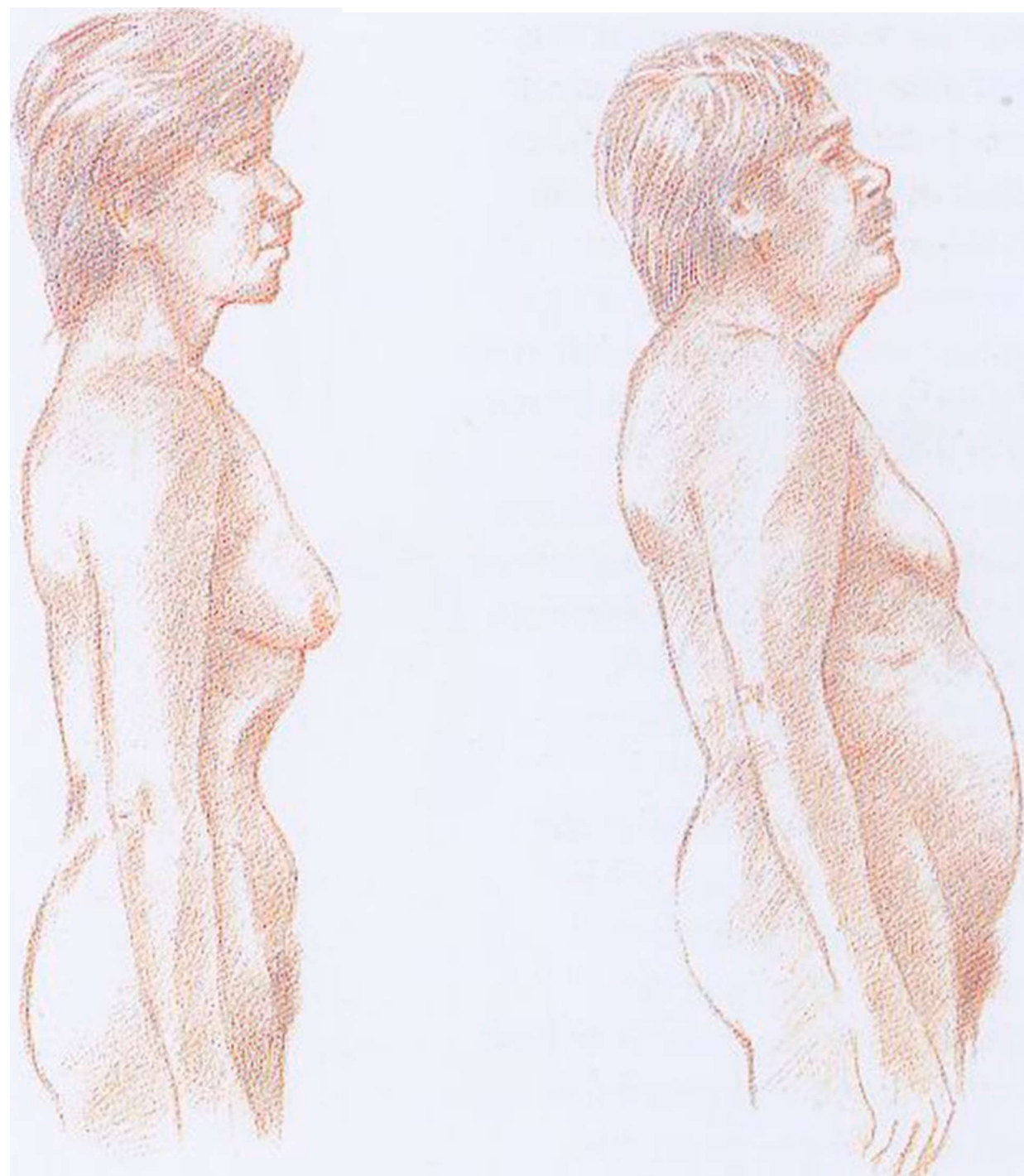
Ici le ventre est constamment rentré. Les muscles sont rigides et les pulsions retenues. Ce type de blindage empêche l'individu de respirer profondément.

Le ventre proéminent (à droite)

Un ventre trop gros peut également être le signe de sensations cachées et retenues. Le centre vital ne peut être contacté au toucher. Ce type d'individu est parfois incapable de connaître et de satisfaire ses besoins.

Le ventre à l'état naturel (à droite)

Chez les jeunes enfants et les peuples primitifs, la ceinture abdominale est généralement relâchée et le ventre, laissé libre, se gonfle à chaque inspiration. L'abdomen et le thorax sont intimement liés.

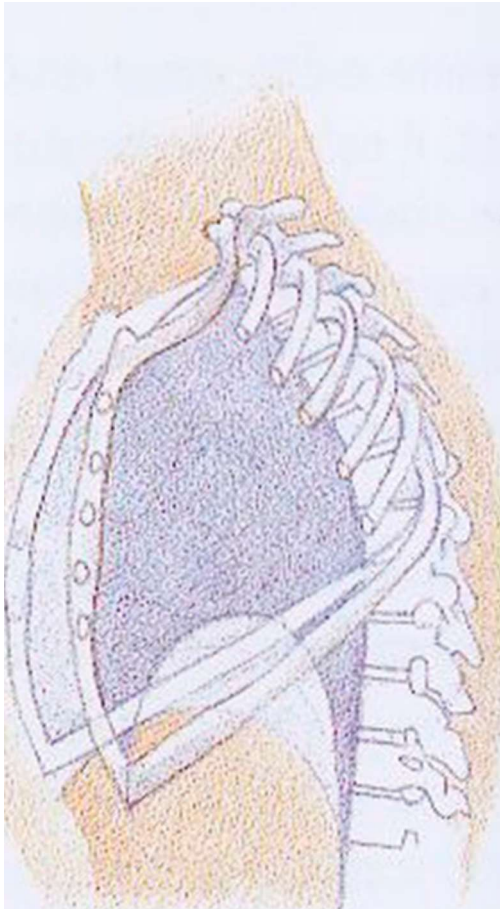


Le thorax

A l'état naturel, le thorax est une cage osseuse et souple qui ondule constamment au rythme de notre respiration. Elle contient et protège des organes vitaux comme le cœur et les poumons. Elle est reliée aux chakras du plexus solaire, du cœur et de la gorge, centres d'énergie vitale qui régissent l'apport et la distribution d'énergie, l'émotion et l'expression des sensations (voir p. 189). Quand le thorax se déplace facilement, sans blocage, la tendresse et la chaleur humaine associées au cœur s'expriment librement. Mais quand l'énergie est bloquée dans cette zone, ces sentiments sont plus difficiles à exprimer. Le diaphragme est le principal muscle respiratoire. Il s'étend horizontalement de la partie antérieure à la partie postérieure de la cage thoracique. S'il est souple, il masse les organes abdominaux, le cœur et les poumons. Une respiration complète et calme apporte de l'énergie dans tout le corps, mais, trop souvent, la circulation de cette énergie est bloquée. Lorsque nous avons des sensations désagréables, nous contractons inconsciemment les muscles respiratoires, puisqu'en réduisant l'ampleur de la respiration, les sensations pénibles s'atténuent.

Thorax bombé et thorax affaissé

Le thorax est le siège de sensations intenses, mais quand le diaphragme est constamment contracté, notre respiration est limitée et nous nous privons de la vitalité physique et émotionnelle. Une tension chronique peut se traduire par différents schémas dont les deux extrêmes sont le thorax bombé et le thorax affaissé. Les individus qui ont le thorax bombé ont généralement aussi la partie supérieure du corps gonflée et la partie inférieure peu développée. Ils paraissent rationnels, sûrs d'eux et suffisants. Mais, en réalité, ils sont sur la défensive et redoutent de se laisser aller. Au contraire, ceux qui ont le thorax affaissé sont incapables d'inspirer profondément et de recharger leur énergie. Ils ont l'air pâle et soucieux. Souvent renfermés, ils semblent avoir besoin de soutien.



Respiration normale

Quand on inspire, le diaphragme se contracte et descend. Il fait monter et descendre les dernières côtes et le sternum, aidé par les muscles intercostaux. Quand les côtes se soulèvent, le volume thoracique s'élargit et permet à l'air de pénétrer dans les poumons. Quand le diaphragme se relâche et se déplace, les forces élastiques pariétales ramènent le thorax à sa position initiale et l'air est expulsé des poumons.

Thorax bombé

Le thorax (en haut, à gauche) est gonflé et remonté. Les muscles trop rigides l'empêchent de se mouvoir beaucoup lors de l'expiration. Le relâchement des muscles du thorax peut renverser la situation et permettre une expiration complète.

Thorax affaissé

Le thorax a l'air tendu et fragile comme s'il s'était creusé (en bas, à gauche). Les individus de ce type semblent résignés et meurtris. S'ils apprenaient respirer profondément, ils pourraient avoir une expérience nouvelle de leur souffrance et retrouver leur énergie.

Les épaules et les bras

Épaules et bras sont associés au travail, à l'action, à la responsabilité et aux rapports avec le monde extérieur. La position debout libère les membres supérieurs du contact avec le sol. Le pouce peut se mettre en opposition avec les autres doigts. Nous sommes, parmi les êtres vivants, ceux qui ont le plus large éventail d'activités possibles. Nous pouvons manier des outils et des armes, donner et recevoir, frapper et êtreindre. C'est à travers les bras que s'expriment ou s'inhibent les nombreuses émotions qui naissent dans l'abdomen ou dans le thorax, étroitement reliés aux épaules. Le centre d'énergie associé à cette zone est le chakra de la gorge (*vishudda*), qui régit l'expression et la communication, par les bras et par la voix. Essayez d'exprimer des sentiments tels que la colère, la joie, la supériorité, la peur, le désespoir, etc... et faites attention au rôle que joueront vos épaules.

Les épaules ascensionnées

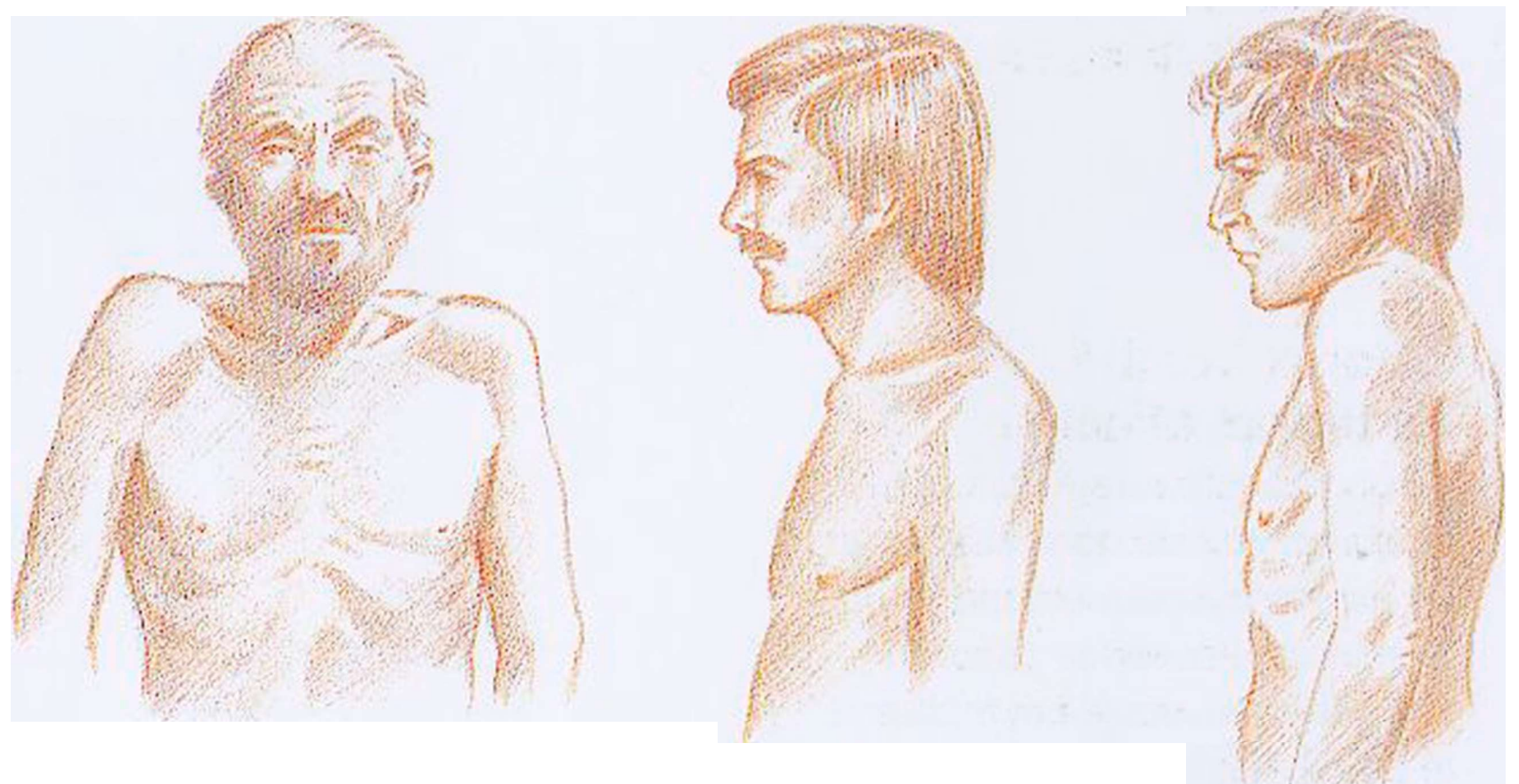
Lorsqu'on est pétrifié de peur, les épaules se relèvent (ci-contre) tandis que la tête et le cou s'y enfoncent, comme pour se protéger.

Les épaules rétropulsées

Les épaules sont rétropulsées (au centre) comme pour empêcher l'individu de frapper, Le cou et la mâchoire sont avancés, comme pour défier quelqu'un, et les bras pendent sur les côtés.

Les épaules antépulsées

Les épaules s'arrondissent (à droite), comme pour protéger le thorax et le cœur. Dans cette position, la cage thoracique est souvent contractée et la partie supérieure du thorax effacée. Les bras sont serrés sur les côtés.



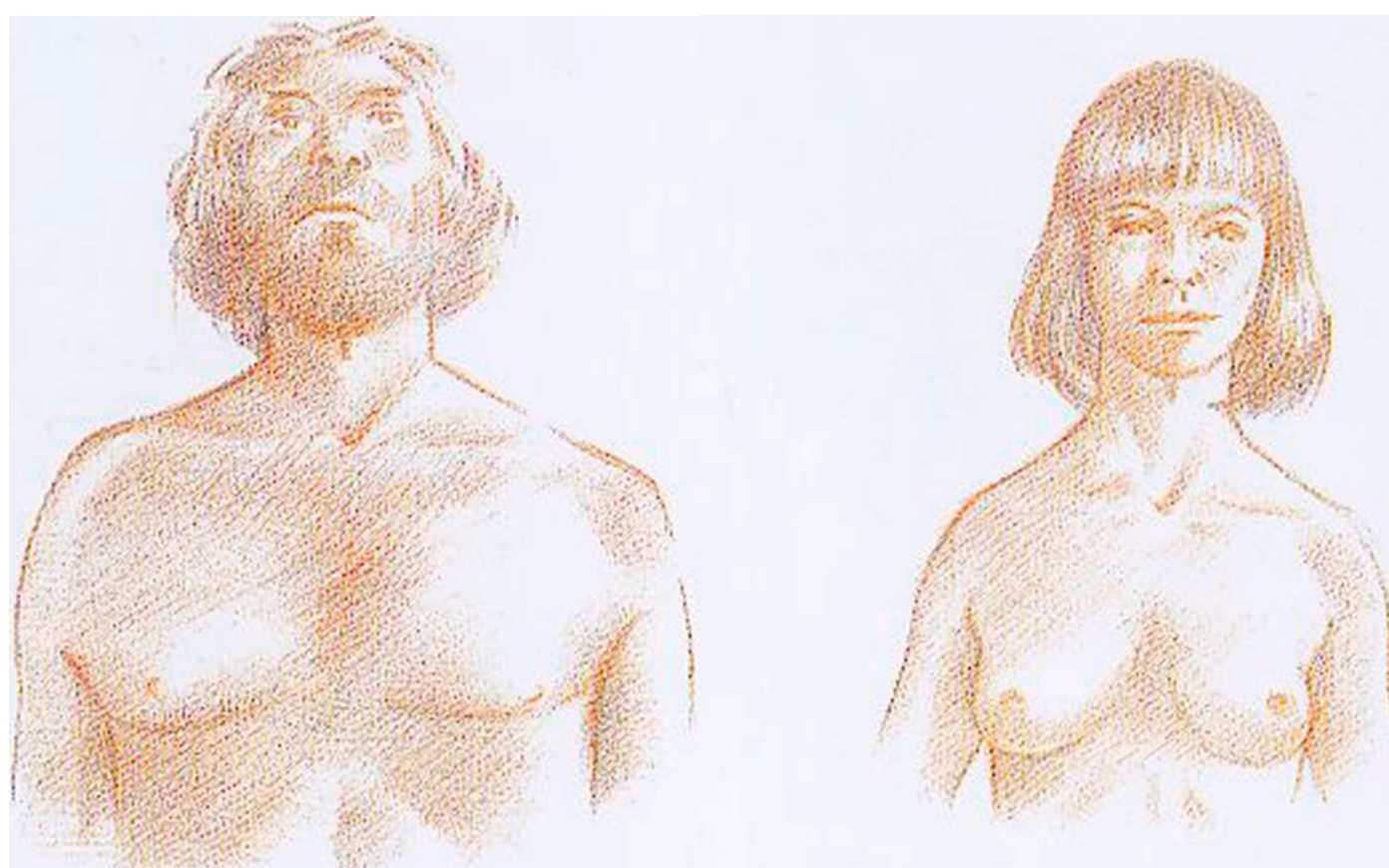
Les épaules larges ou sthéniques

(à gauche)

Les épaules puissantes sont en général une caractéristique masculine. Quand elles sont aussi arrondies, elles sont le signe d'une personnalité qui porte un fardeau. Les bras sont souvent tournés vers l'intérieur, comme ceux d'un gorille.

Les épaules étroites ou asthéniques

Les épaules sont étroites, souvent affaissées ou compressées (ci-contre), signe que l'individu ne peut faire face à ses responsabilités et manque d'énergie pour remédier à cet état de fait. Les bras pendent mollement.



Le cou, la tête et le visage

C'est dans la zone du cou et de la tête que sont situés les chakras de la gorge, des sourcils et du sommet de la tête, centres d'énergie qui régissent l'expression et la communication, la conscience de soi et la supraconscience. Le cou est le passage encombré par lequel le sang arrive au cerveau et l'air aux poumons. Il fait aussi la liaison entre nos pensées et nos sensations sous forme d'impulsions nerveuses. C'est pourquoi c'est un lieu de tension, en particulier si nos émotions sont trop fortes. En termes de psychomorphologie, le visage est parmi les parties les plus révélatrices de notre corps et surtout la plus facile à décrypter. L'expression est le reflet de l'expérience, et notre visage se façonne souvent autour d'un thème central qui est soit le véritable reflet de nos sensations, soit le masque que nous nous sommes composé pour affronter le monde extérieur. La plupart d'entre nous choisissent le masque de l'innocence ou de la supériorité pour créer une impression et surtout pour obtenir une réponse calculée, parfois aussi pour avoir la satisfaction de compenser les besoins inassouvis de l'enfance que nous portons encore en nous.

La tête et le cou

Le port de tête exprime ce que nous pensons de nous-mêmes et du monde qui nous entoure. Si vous êtes ouvert et détendu, votre cou sera souple et mobile et la tête au centre, bien au-dessus et dans l'axe du corps. Mais le plus souvent, le cou est chroniquement tendu et, au bout d'un certain temps, la tête et le cou se figent dans une position caractéristique. Une tête qui s'avance sur le cou est signe d'agressivité ou de détermination. Si la colonne vertébrale est trop incurvée, cette position peut également révéler ennui, solitude ou dépression. Quand la tête et le cou sont rétropulsés (en bas, à gauche), la personnalité est inflexible, et plus active que sensible.



La tête projetée en avant

La tête s'avance par rapport au reste du corps (ci-dessous, à gauche) et donne une impression d'agressivité ou de dépendance, comme c'est le cas sur le dessin. L'attitude est souvent renforcée par une mâchoire également projetée en avant.

La tête rétropulsée

Cette position peut indiquer une personnalité rigide, orientée vers l'action, comme sur le dessin en bas, à gauche.

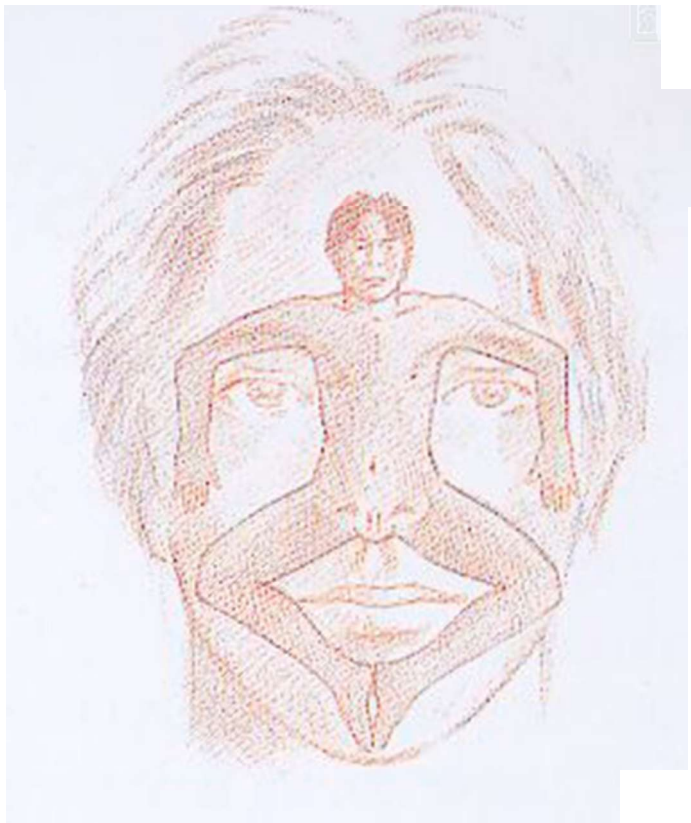
La tête inclinée

Une tête inclinée (ci-dessous) est signe d'indécision, d'incapacité à faire face à la vie et à attaquer les problèmes de tête. Si la tête est également courbée, ce peut être aussi le fait d'une ingénuité ou d'une certaine coquetterie.



Le visage

Comme le reste du corps, la structure ou visage et ses expressions sont façonnées par nos attitudes émotionnelles et mentales. Pour les besoins de l'interprétation, on peut diviser le visage en trois sections. Celle qui se trouve au-dessus des sourcils est la section mentale et spirituelle. Celle qui est située de chaque côté du nez et comprend les yeux est la section émotionnelle. Enfin la zone de la bouche, au-dessous des narines, est associée aux aspects physiques et sexuels de notre corps, comme on le voit sur la carte du visage, à droite. La mâchoire correspond au bassin, et une tension de l'une se répercute souvent sur l'autre. On serre la mâchoire pour refouler sa colère, par peur de perdre son sang-froid. Une bascule postérieure du bassin empêche la sexualité de s'affirmer. Une mâchoire proéminente est signe de détermination et de défi tandis qu'une mâchoire rentrée peut indiquer un repli sur soi comme sur le schéma de droite. La bouche exprime aussi nos frustrations et nos satisfactions physiques et émotionnelles. Les lèvres peuvent être épaisses et détendues, ou minces et serrées. On dit que les yeux sont les miroirs de l'âme et, de fait, la rétine est issue du tissu du cerveau. L'œil exprime une extrême variété de sentiments, que le regard soit méprisant, perçant, aimant, confiant ou suppliant. Sur de nombreux visages, on peut observer un déséquilibre gauche/droite entre les deux yeux. Dans la philosophie ésotérique, l'œil droit et l'œil gauche possèdent des énergies différentes. L'œil droit représente l'ego, l'activité, la virilité et la relation au père. L'œil gauche représente l'esprit ou l'essence de l'être, la réceptivité, la féminité et la relation à la mère.



La carte du visage

Les traits du visage sont associés aux différentes parties de notre corps. Le front correspond à la tête, les sourcils aux épaules et aux bras. Le centre du visage correspond au tronc, les yeux étant au niveau du cœur. L'extrémité du nez correspond au hara, la bouche aux parties génitales, la mâchoire et le menton au bassin, aux jambes et aux pieds.

La mâchoire proéminente

La mâchoire est projetée en avant (ci-dessous) et donne à l'expression un aspect agressif et obstiné.



La mâchoire effacée et rentrée

La mâchoire donne ici au visage un air malheureux (ci-dessous), comme si l'individu avait toujours été rejeté et ne pouvait plus ouvrir son cœur.



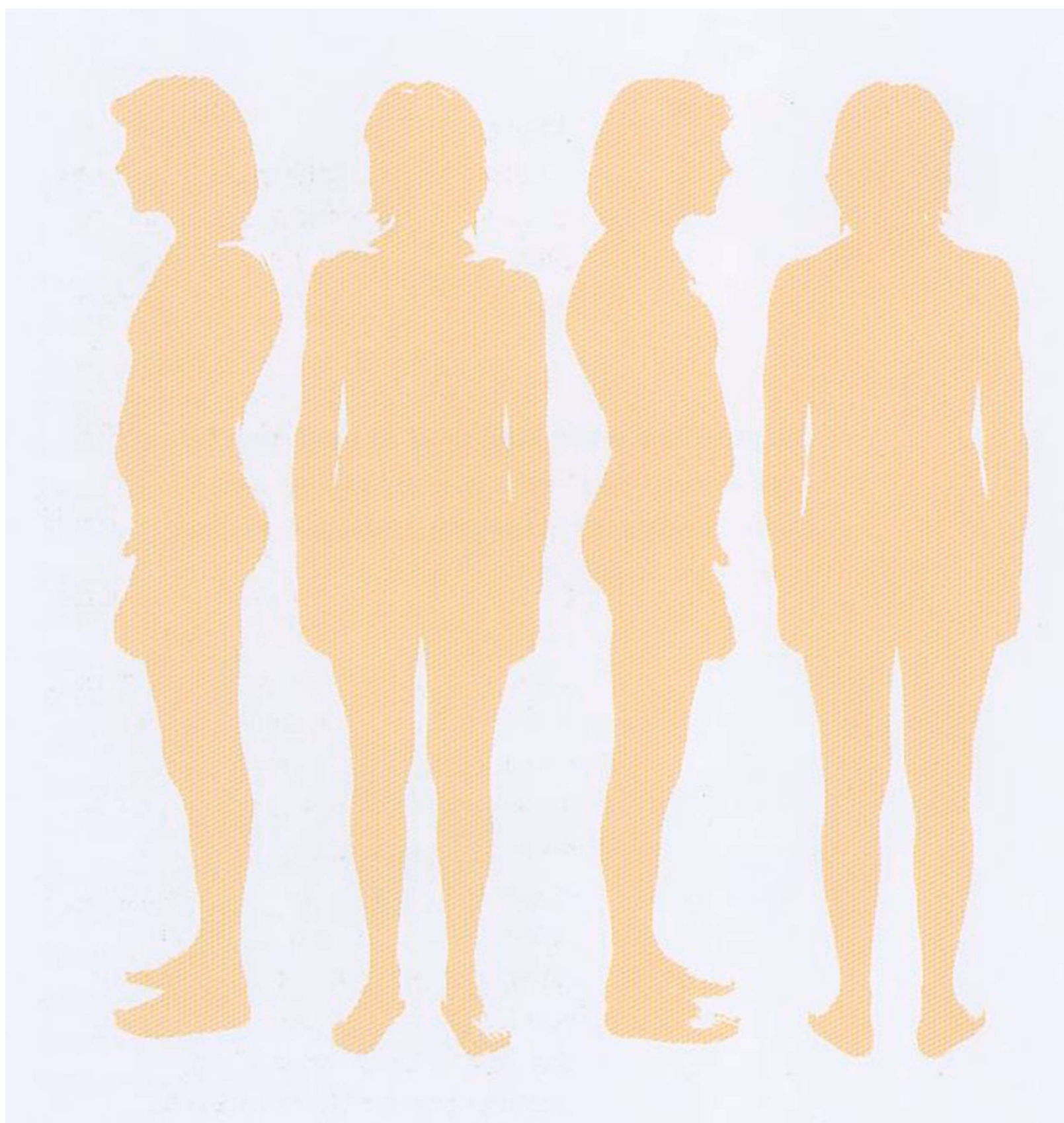
Déséquilibre entre l'œil droit et l'œil gauche

L'œil droit est plus ouvert et moins enfoncé dans l'orbite tandis que l'œil gauche semble plus contracté, fermé et sur la défensive.



Le langage du corps

Nos corps racontent l'histoire de nos vies, nos craintes et nos aspirations, nos secrets les mieux enfouis et nos expériences. Chacun est unique, un monde en formation qui ne peut se comparer qu'à lui-même. Nous observerons trois corps différents, pour vous montrer comment l'on peut distiller ses impressions, rassembler les indices et connaître un individu dans sa totalité. Si vous voulez commencer par votre propre corps, vous pouvez vous placer devant une grande glace ou installer deux miroirs en angle pour voir les deux faces en même temps. Quand vous « lirez » les corps de vos amis, observez leurs mouvements et leurs attitudes avant qu'ils ne s'allongent, la façon dont ils utilisent leurs corps, leur manière de respirer. Une fois qu'ils sont allongés, faites-vous une première impression en regardant leur adhérence au sol, et notez les parties contractées. Ne projetez pas vos idées préconçues sur eux. Soyez à l'écoute du corps, laissez-le vous parler sans juger et sans faire de comparaisons. Partagez vos découvertes avec votre partenaire et utilisez-les pour guider vos mains afin de briser l'armure du corps que vous avez devant vous.

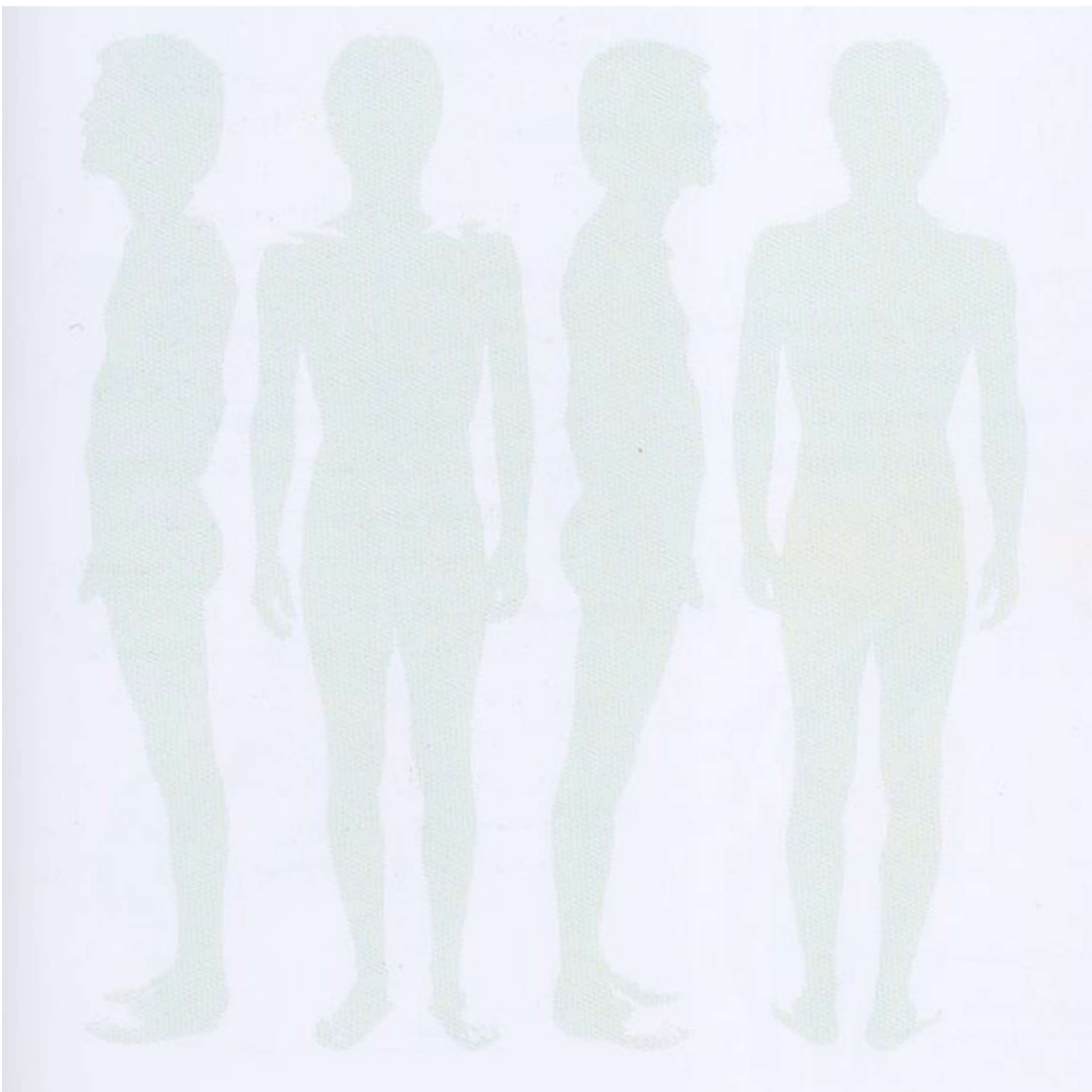
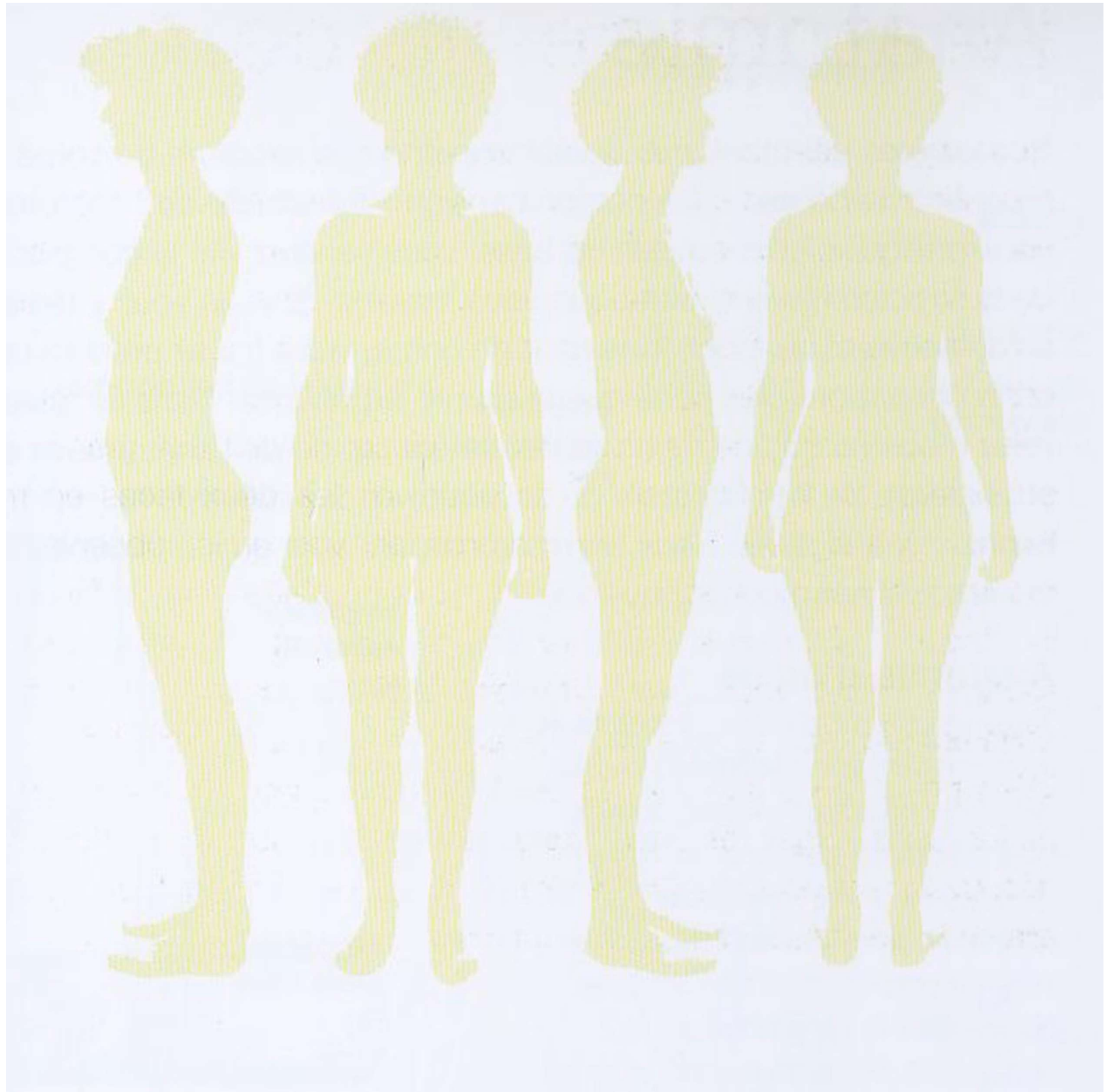


Jean

Le corps de Jean est comprimé comme s'il avait été écrasé. En fait, quand il se regarde dans une glace, il est surpris de se voir plus grand qu'il ne le pensait. Son corps donne l'impression d'être résigné et contraint, surtout le thorax. On sent une congestion autour du bassin et dans la zone abdominale. De profil, il est évident que le bassin est fortement basculé en arrière et le bas du dos creux. Les épaules sont rétroplumées et légèrement ascensionnées, signe de peur et de manque de confiance en soi. La partie supérieure du thorax est contractée. Elle a besoin de s'ouvrir. Des respirations profondes contribueront à dissiper la tension et la congestion du thorax et de l'abdomen.

Suzanne

Que ce soit de face ou de dos Suzanne a l'apparence d'une petite fille sans défense qui se pose des questions. Elle a les pieds plats et trop étalés sur le sol. Ses jambes, bien développées, donnent une impression d'abandon. Le bassin est basculé en arrière et légèrement décalé sur la droite. Son énergie semble s'être largement concentrée sur l'abdomen, les hanches et les jambes qui semblent plus pleines et plus fortes que la moitié supérieure du corps. Le thorax est contracté, tout comme les épaules, le cou et la mâchoire. De profil, on constate que la tête est projetée en avant. En fait, toute la partie supérieure du corps semble vouloir s'avancer tandis que la moitié inférieure reste en arrière et hésite. Cette impression d'incertitude est confortée par les jambes et les bras. Le bras et le pied gauches sont avancés, le bras et le pied droits restent en arrière.



Marc

La principale caractéristique du corps de Marc est un déséquilibre entre la droite et la gauche. Le côté droit semble comprimé et tendu. La cage thoracique s'affaisse sur la droite. L'épaule droite est plus basse et plus arrondie que la gauche. Le bras droit paraît donc plus long. Les hanches sont décalées vers la droite, et le poids repose surtout sur la jambe droite. On constate un léger déplacement de l'énergie vers le haut, la moitié supérieure paraissant plus forte et plus mûre. En revanche, il a les jambes peu développées d'un jeune garçon. Il porte haut la tête comme un soldat en parade. Il semble prêt pour le combat ou la fuite. De face, Marc est à la fois agressif et un peu sur la défensive. Sa rigidité d'ensemble et son allure coincée peuvent masquer une crainte de se laisser aller ou dominer par le côté doux de sa personnalité.

Anatomie

Si vous êtes débutant, mieux vaut apprendre la structure du corps au toucher avant d'avoir une compréhension intellectuelle de l'anatomie. Si vous pratiquez les exercices de base, vous sentirez vite la composition de la structure sous la peau que vous massez. Si vous vous intéressez à l'anatomie et au fonctionnement du corps, votre travail prendra une autre dimension, plus riche que la simple expérience. Dans ce chapitre, nous n'aurons qu'une vision extrêmement rapide de l'anatomie et de la physiologie, de l'architecture du squelette et des muscles au système nerveux et à la peau. Nous terminerons par l'aura ou « énergie subtile » qui entoure notre corps physique.

Anatomie d'un os

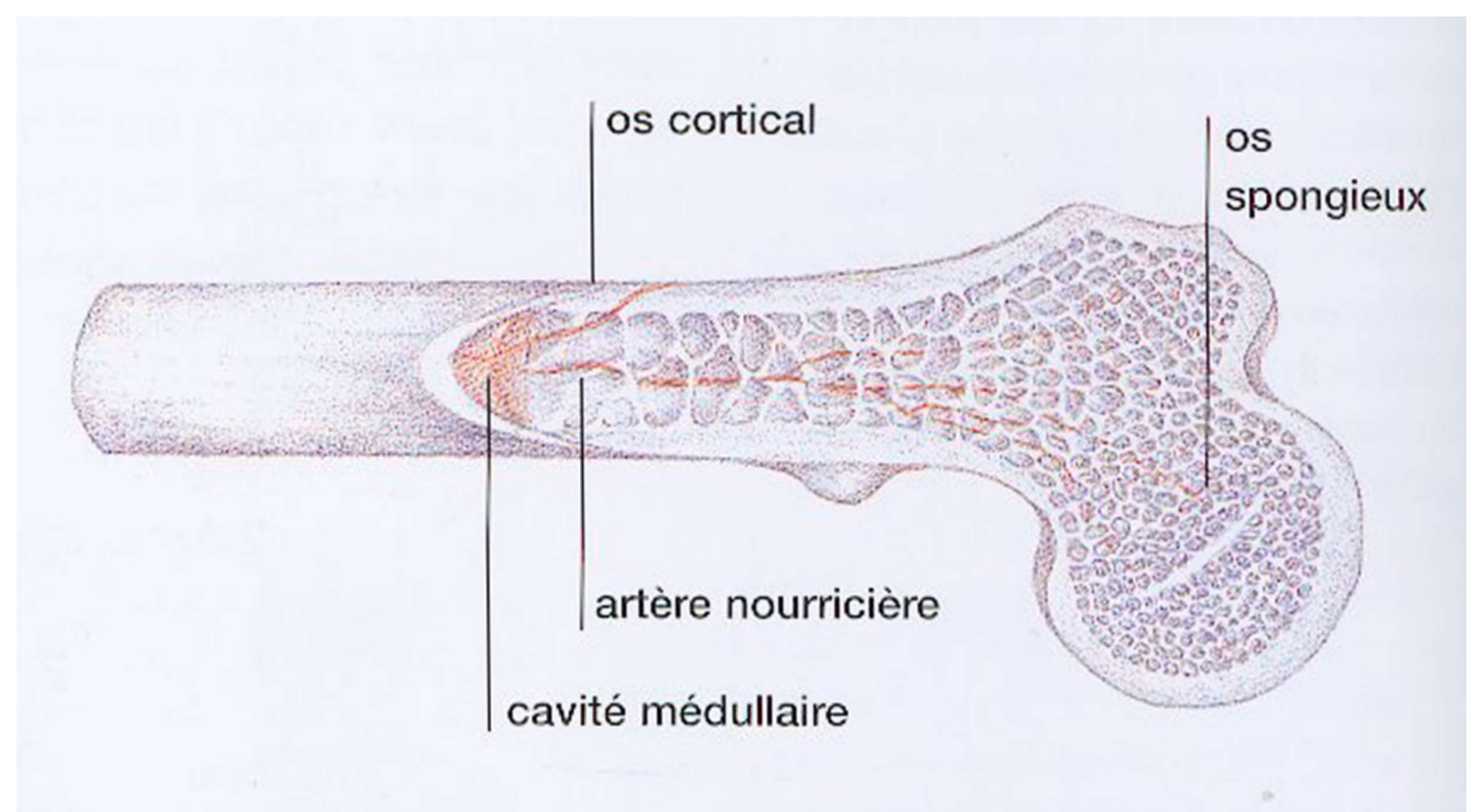
Tous les os sont des tissus vivants et en perpétuel renouvellement, ce qui nécessite un apport nutritif, comme pour n'importe quel organe. Ils se composent d'une enveloppe extérieure dure, l'os cortical et d'un intérieur poreux, la moelle osseuse, qui contient le sang riche qui leur apporte les éléments nutritifs dont ils ont besoin. La moelle fabrique des globules rouges et sert de réserve minérale. La structure d'un os long comme le fémur est représentée sur le schéma de droite.

Les articulations

Quand deux os ou plus se rejoignent, cela forme une articulation. Les articulations sont extrêmement variées tant par leurs structures que par leurs fonctions. Certaines sont totalement immobiles comme celles du crâne. Il existe plusieurs catégories d'articulations mobiles, les articulations à poulie (throchléennes) comme les genoux, les chevilles et les coudes et les énarthroses comme celles de la hanche et de l'épaule. Lorsque l'articulation est mobile, les extrémités des os sont recouvertes de cartilage et reliées entre elles par une capsule articulaire dont la face interne est tapissée par la membrane synoviale qui sécrète la synovie dont la production est activée par le massage.

Le squelette

Le squelette se compose de plus de deux cent os (voir page suivante). C'est la charpente flexible de notre corps. Les os soutiennent le corps et protègent quelques-uns des organes les plus délicats. Ils rendent le mouvement possible, jouant le rôle de leviers aux articulations et aux points de jonction. Les crêtes que l'on remarque sur certaines surfaces osseuses servent au rattachement des muscles.

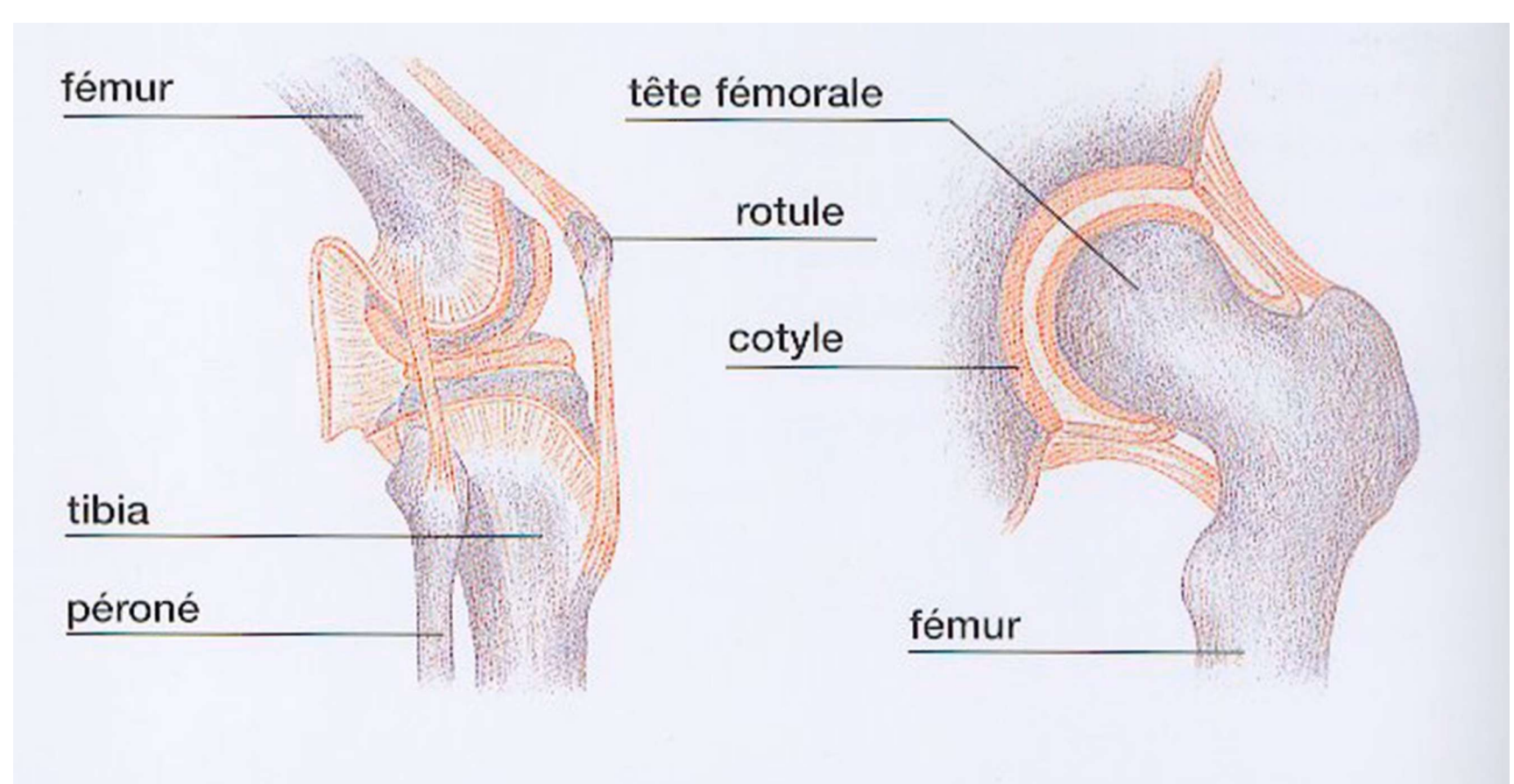


Le genou

Le genou est la plus grande articulation du corps. C'est une articulation à poulie (throchléenne) qui se déplace dans un plan unique comme la charnière d'une porte.

La hanche

Comme toutes les articulations, la hanche se compose d'une tête arrondie qui s'emboîte dans une cavité, permettant le mouvement dans toutes les directions.



Face antérieure

Face postérieure

crâne

maxillaire supérieur

maxillaire inférieur

sternum

clavicule

côte

radius

cubitus

fémur

rotule

péroné

tibia

articulation de l'épaule

humérus

vertèbres
dorsales
(12)

vertèbres
lombaires
(5)

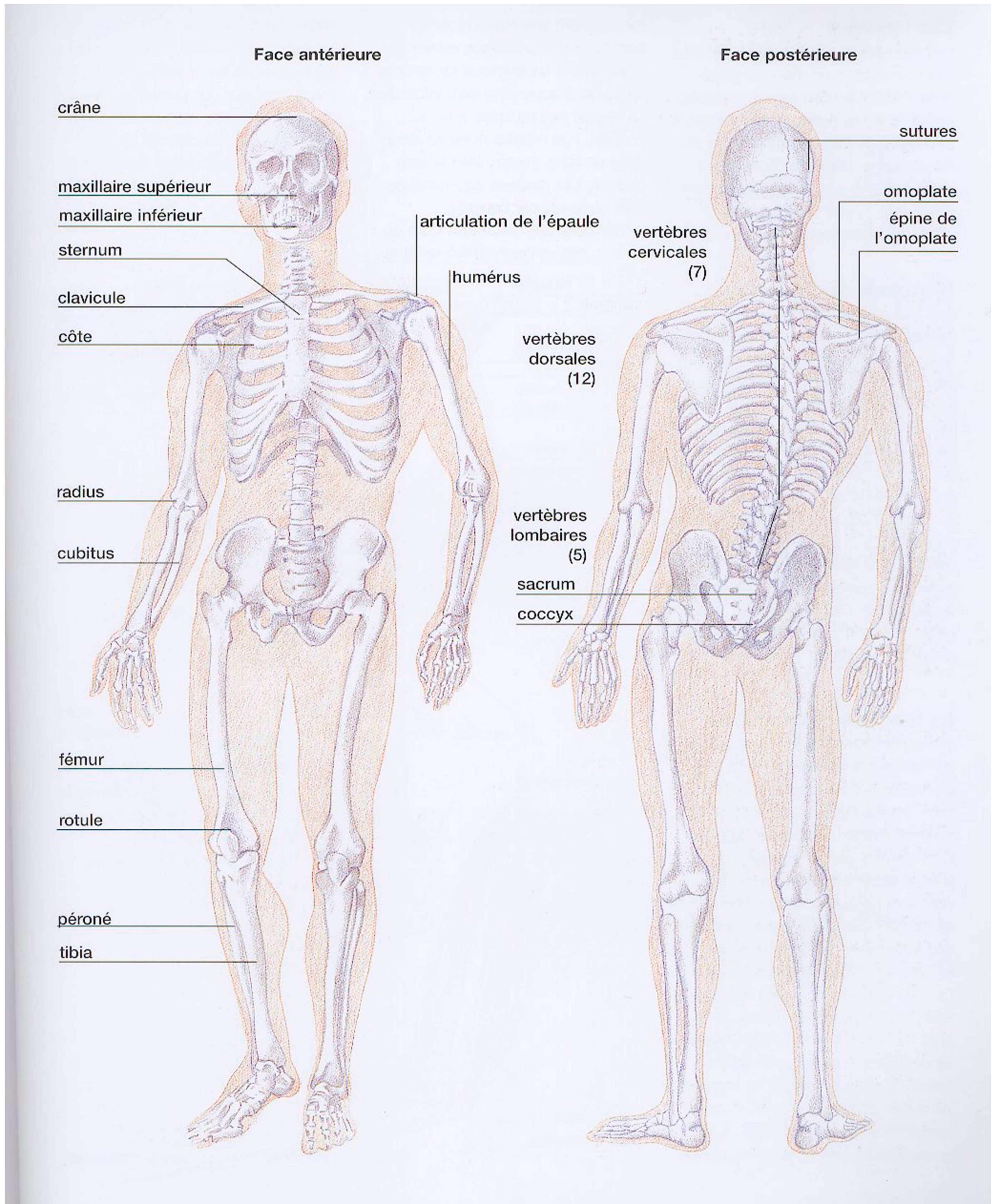
sacrum

coccyx

sutures

omoplate

épine de
l'omoplate



Les muscles

Les muscles nous permettent de nous mouvoir et nous donnent en partie notre forme. Ils nous aident à respirer, à digérer les aliments. Ils permettent la circulation du sang et remplissent de nombreuses autres fonctions dans notre corps. Il y en a deux catégories principales : ceux que l'on peut mouvoir volontairement et ceux qui

fonctionnent automatiquement, comme le cœur. Chaque extrémité d'un muscle squelettique se rattache à un os de chaque côté de l'articulation. La plupart des muscles vont par couples, l'un mobilisant l'articulation dans un sens, l'autre dans le sens opposé. Les muscles squelettiques sont disposés par couches, symétriquement de chaque côté du

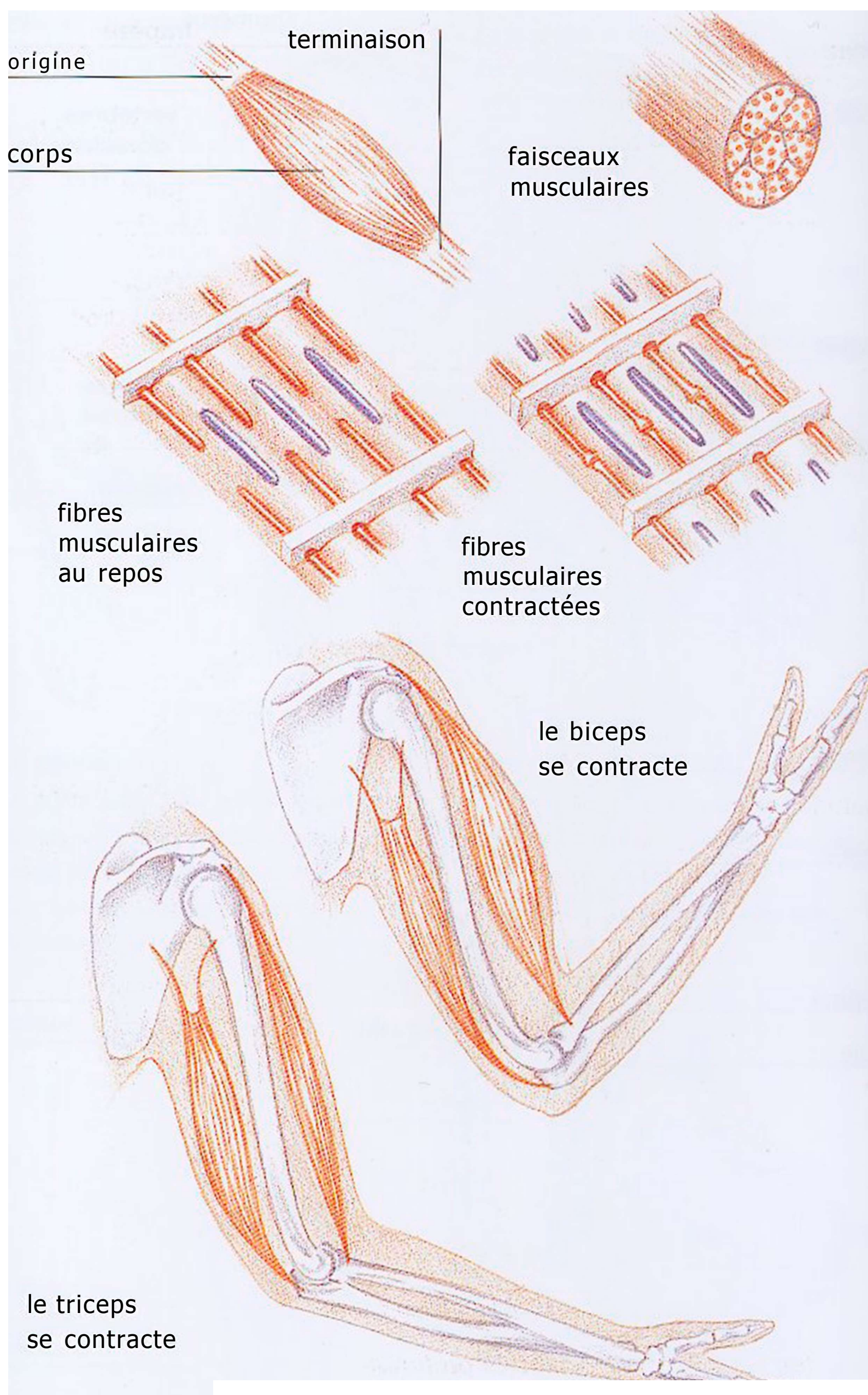
corps. Sur la planche de la page suivante, les muscles superficiels ont été supprimés sur le côté droit du corps pour que l'on puisse voir les muscles profonds sous-jacents. Les massages aident à dissiper les contractions musculaires dues soit à une tension chronique soit à un traumatisme physique ou psychique.

Structure des muscles

Les muscles se composent de faisceaux de fibres qui se chevauchent et qui sont alimentés par le sang, la lymphe et les nerfs. Les tendons aux extrémités d'un muscle lui permettent de se rattacher à un os. La partie pleine du muscle, au centre, s'appelle le « corps ». Ses deux extrémités (voir sur le schéma de droite) sont l'« origine » au point d'ancrage, et la « terminaison » au point de tirage. Les faisceaux de fibres dans le corps du muscle se composent de faisceaux de fibrilles ou de filaments encore plus petits et susceptibles de se contracter (schéma de droite).

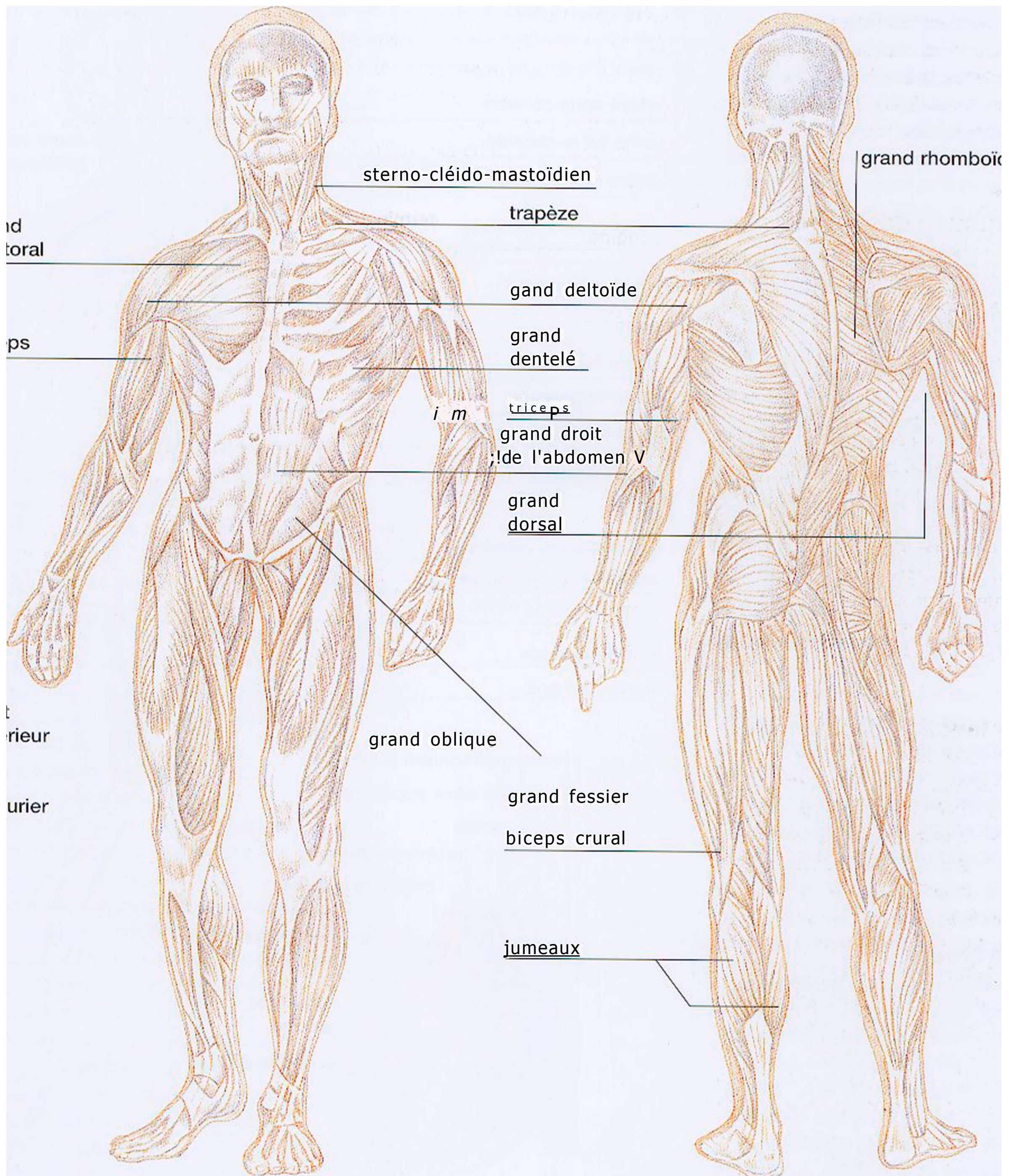
La fonction des muscles

Lorsqu'un muscle reçoit un message du cerveau lui ordonnant de se contracter, les fibres se glissent les unes entre les autres, comme sur le schéma à droite, et le muscle gonfle et se rétrécit. Les os auxquels le muscle est attaché se rapprochent, effectuant le mouvement. Les muscles qui ferment les articulations s'appellent des fléchisseurs tandis que ceux qui les étirent s'appellent des extenseurs. Quand vous pliez le coude, le biceps - fléchisseur de la face antérieure du bras - se contracte et relève le radius, os de l'avant-bras. Lorsque vous baissez le bras, le triceps - extenseur de la face postérieure du bras - se contracte et le biceps se relâche et s'étire (schéma de droite).



Face antérieure

Face postérieure



Muscles superficiels Muscles profonds

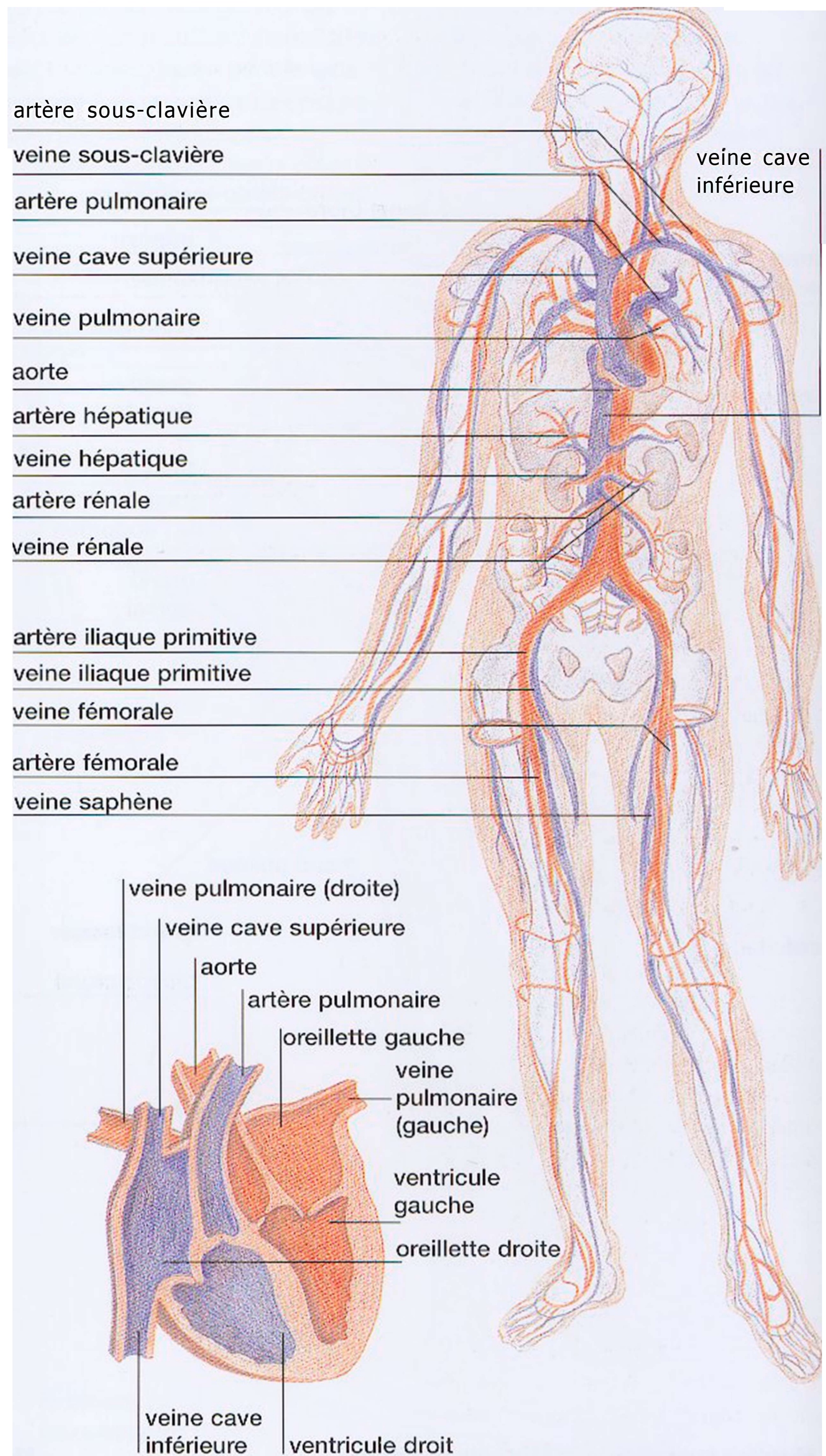
Muscles superficiels Muscles profonds

La circulation du sang

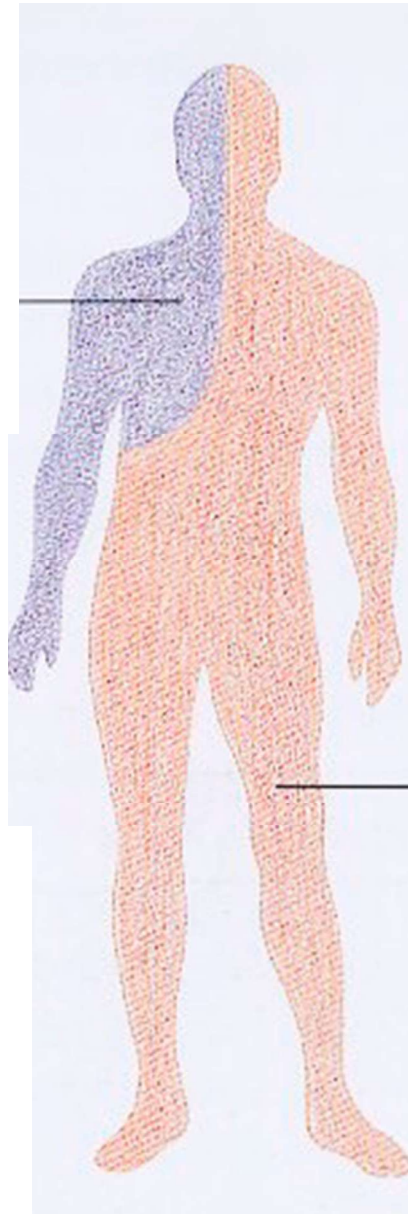
Le système circulatoire transporte le sang dans tout le corps. En circulant, il apporte de l'oxygène et d'autres éléments nutritifs aux cellules, emporte les déchets et détruit les bactéries, grâce à ses globules blancs. Au centre du système se trouve le cœur, muscle extrêmement puissant, pompe par laquelle passent environ cinq litres de sang par minute quand le corps est au repos, et jusqu'à vingt et un litres au cours d'un effort violent. Le corps adulte contient environ six litres de sang et même au repos, le sang effectue une révolution complète en un peu plus d'une minute. Le sang rouge vif, oxygéné, sort du cœur et circule à travers les artères jusqu'aux minuscules vaisseaux appelés capillaires, où l'oxygène et les éléments nutritifs se changent en gaz carbonique et autres déchets. Plus sombre, le sang revient au cœur par les veines et passe par les poumons qui le purifient. Les veines sont généralement plus proches de la surface que les artères et la pression qui s'exerce sur elles est moins forte. Les massages améliorent la circulation, particulièrement la circulation veineuse vers le cœur et l'élimination des déchets, abaissant la tension et augmentant le pourcentage d'oxygène dans les tissus.

Le cœur

Le sang rouge vif et oxygéné qui vient des poumons est pompé et va des veines pulmonaires à l'oreillette et au ventricule gauches du cœur, puis de là, via l'aorte et les artères, il est distribué dans tout le corps. Plus foncé, le sang désoxygéné retourne, via les veines, à l'oreillette et au ventricule droits où il est pompé vers les artères pulmonaires et les poumons qui le recyclent.



aire de
drainage
du canal
lymphatique



Drainage de la lymphe

*La lymphe trouve son origine dans le sang.
Quand elle est débarrassée de ses impuretés,
elle retourne au sang par l'intermédiaire
de deux conduits : le canal lymphatique
qui irrigue la moitié supérieure droite du corps
et le canal thoracique qui irrigue le reste.*

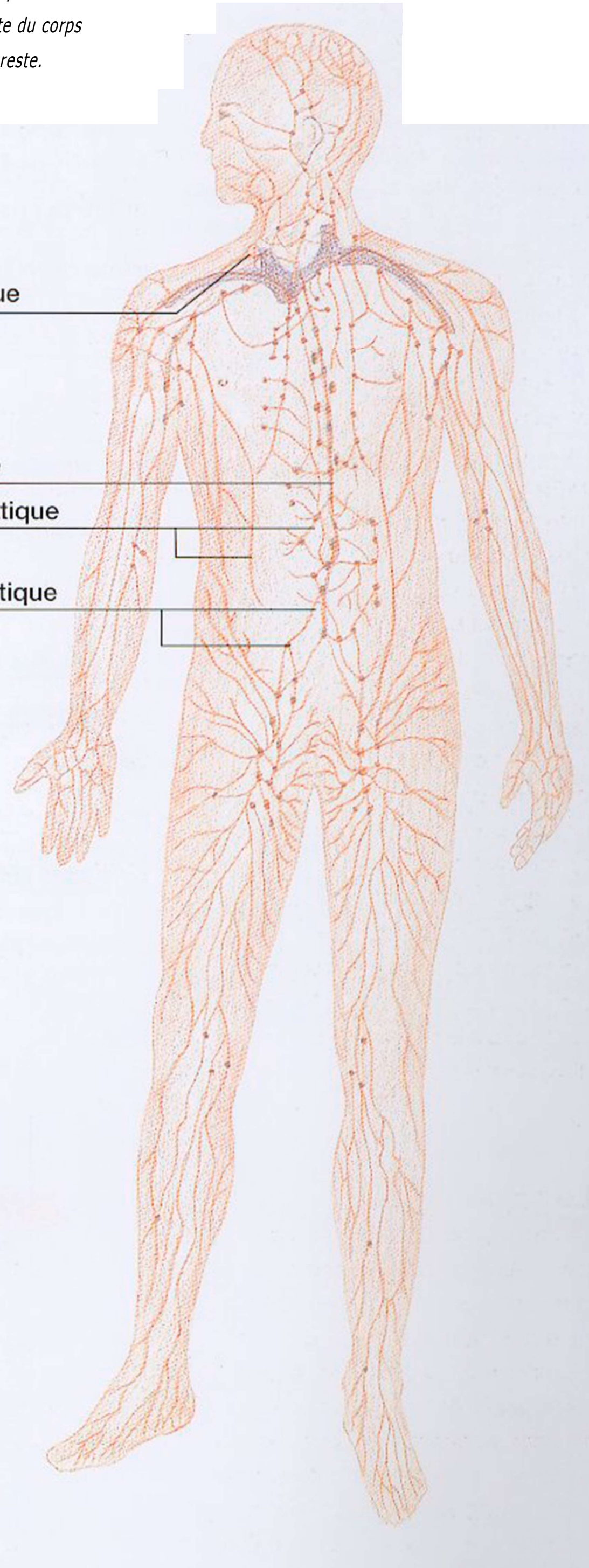
aire de drainage
du canal thoracique

canal lymphatique

canal thoracique

vaisseau lymphatique

ganglion lymphatique



Le système lymphatique

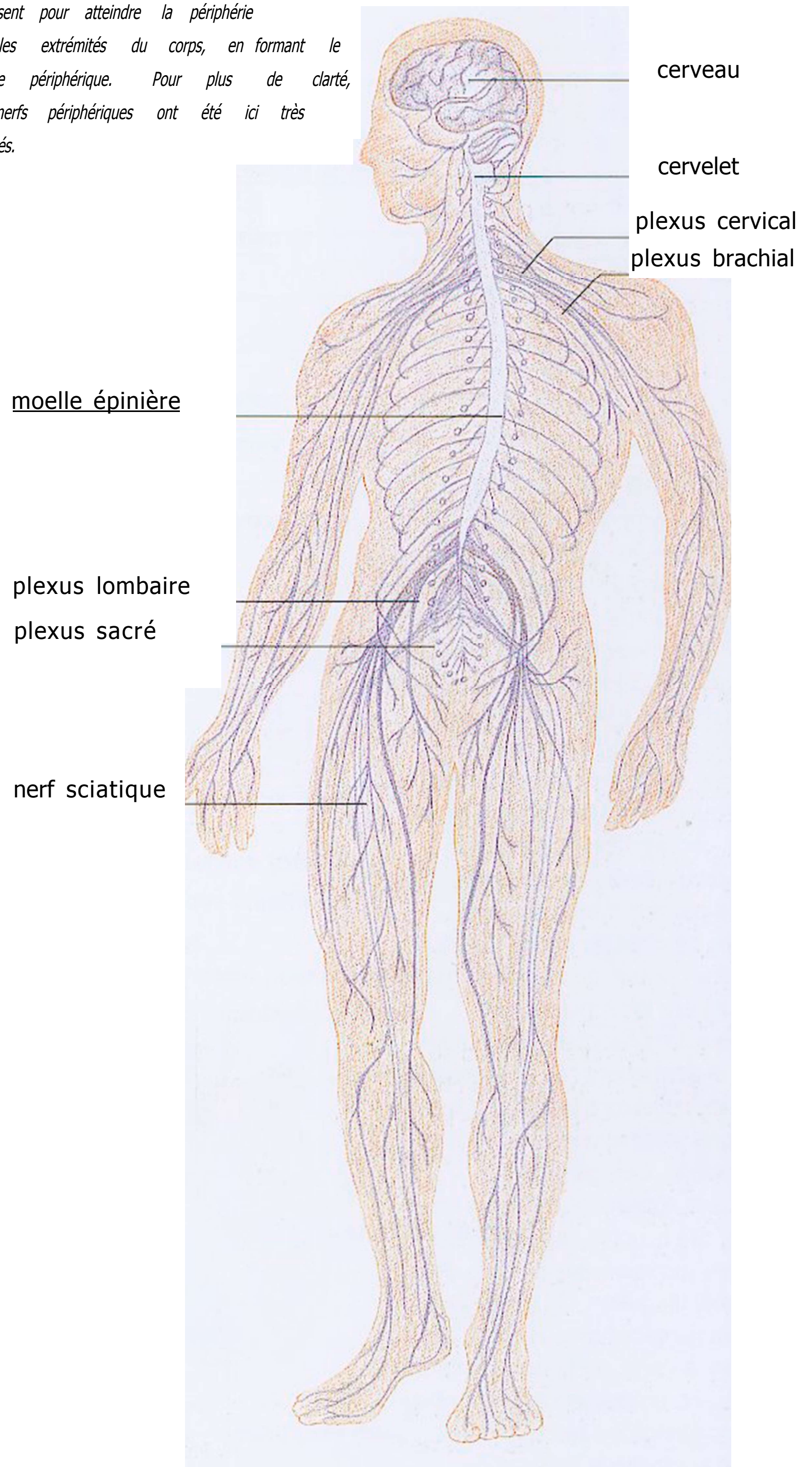
Le système lymphatique permet de maintenir l'équilibre entre les échanges sanguins et tissulaires, de défendre le corps contre la maladie, de conserver les protéines et de débarrasser l'organisme des bactéries et des déchets cellulaires. C'est un système de filtrage complexe composé de canalicules lymphatiques par lesquels la lymphe, liquide blanc laiteux, circule dans tout le corps. Cette circulation est rendue plus efficace par des massages des muscles proches du circuit, puisque la lymphe n'a pas de pompe comme le cœur pour la propulser. Les vaisseaux lymphatiques drainent les tissus et permettent l'élimination des bactéries qui seront filtrées par les ganglions lymphatiques au cours de la circulation. Ces ganglions produisent également des globules blancs, dits lymphocytes. Ils s'installent dans les vaisseaux comme des chapelets de grains. On trouve des groupes ganglionnaires au cou, aux aisselles, à l'aîne, au genou (ganglions poplités) et, en descendant, au milieu du tronc (ganglions médiastinaux), comme le montre le schéma de droite.

Le système nerveux

Le système nerveux reçoit des informations des stimuli internes et externes, les décode et les emmagasine dans le cerveau, entraînant telle ou telle réponse. Il comprend deux parties : l'une centrale et l'autre périphérique. Le système nerveux central comprend le cerveau et la moelle épinière, formant un système de communication à double sens, relié à toutes les parties du corps par les nerfs périphériques. Le système nerveux périphérique comprend lui-même deux branches : l'une volontaire (nerfs crâniens et rachidiens), l'autre autonome ou végétatif (nerfs responsables de fonctions comme la digestion ou la respiration). Il existe deux types de cellules nerveuses périphériques, ou neurones : les sensitives (ou afférentes) et les motrices (ou efférentes). Les neurones sensitifs transmettent les informations des récepteurs à la moelle épinière et au cerveau. Les neurones moteurs véhiculent l'information et les instructions du cerveau aux organes et aux tissus par l'intermédiaire de la moelle épinière. Notre système nerveux nous permet de juger et de réagir à notre environnement. Il régule également les activités des autres systèmes corporels. En détendant et en tonifiant les nerfs, les massages améliorent l'état de tous les organes.

Les systèmes nerveux central et périphérique

Le générateur du corps est situé dans le cerveau et la moelle épinière. C'est le système nerveux central. Partant de la colonne vertébrale, les principaux nerfs se subdivisent pour atteindre la périphérie ou les extrémités du corps, en formant le système périphérique. Pour plus de clarté, les nerfs périphériques ont été ici très simplifiés.

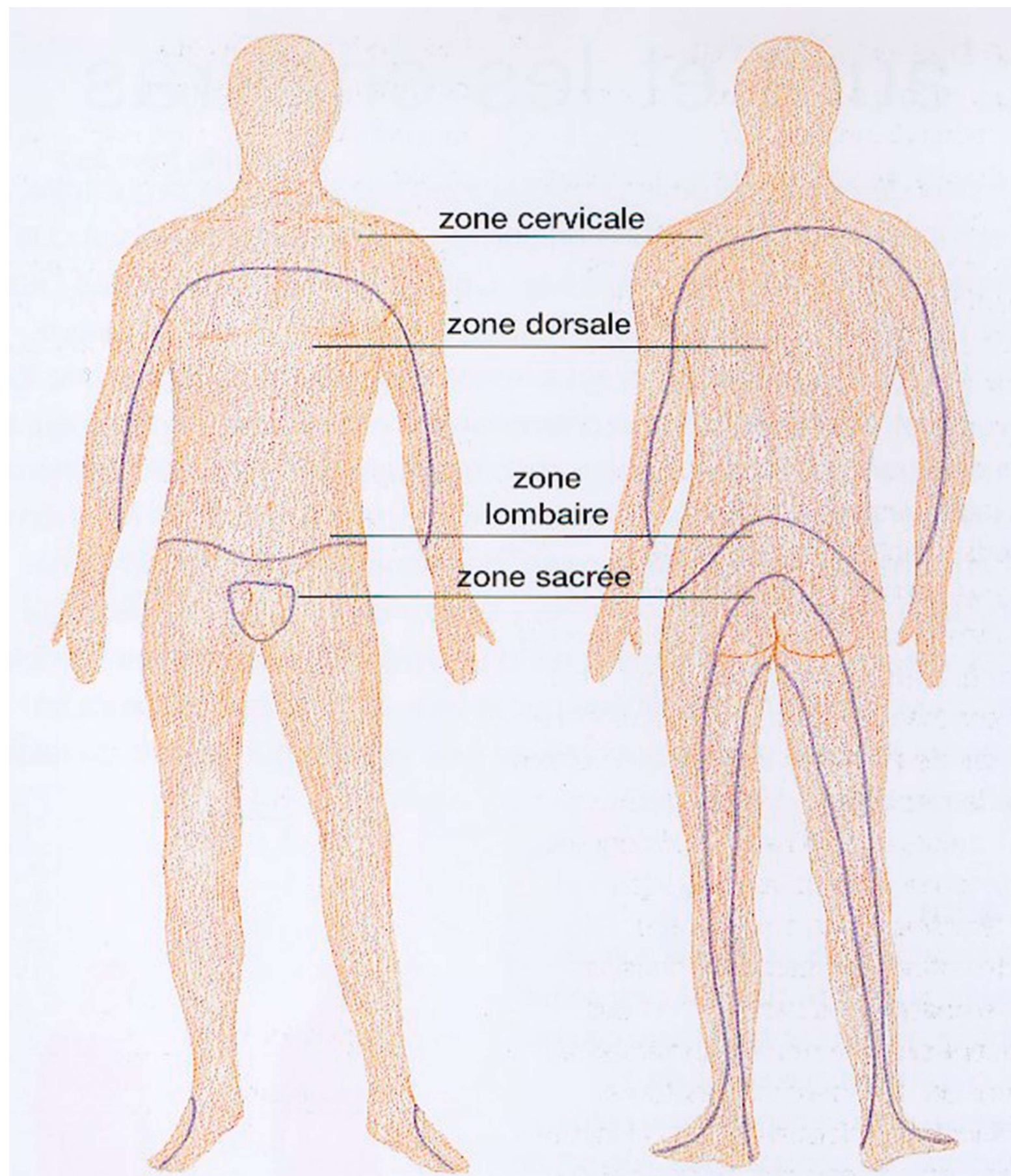


Les zones nerveuses

Les nerfs rachidiens se divisent en deux à partir de la moelle épinière pour desservir les différentes parties du corps. Le cou et les bras sont desservis par les nerfs de la zone cervicale, la cage thoracique et l'abdomen par ceux de la zone dorsale, le bas du dos, les hanches et la face postérieure des jambes par ceux de la zone sacrée. Il est utile de savoir à quels nerfs rachidiens correspondent les différentes parties du corps quand on pratique l'art du massage. On peut orienter le traitement en conséquence. Si votre partenaire ressent une douleur le long du nerf sciatique, concentrez-vous sur la zone sacrée de la colonne vertébrale, autant que sur la face postérieure des jambes. Vous pourrez soulager une douleur de l'articulation de la hanche en travaillant la région lombaire, tout autant que l'endroit précis où elle se manifeste.

La peau

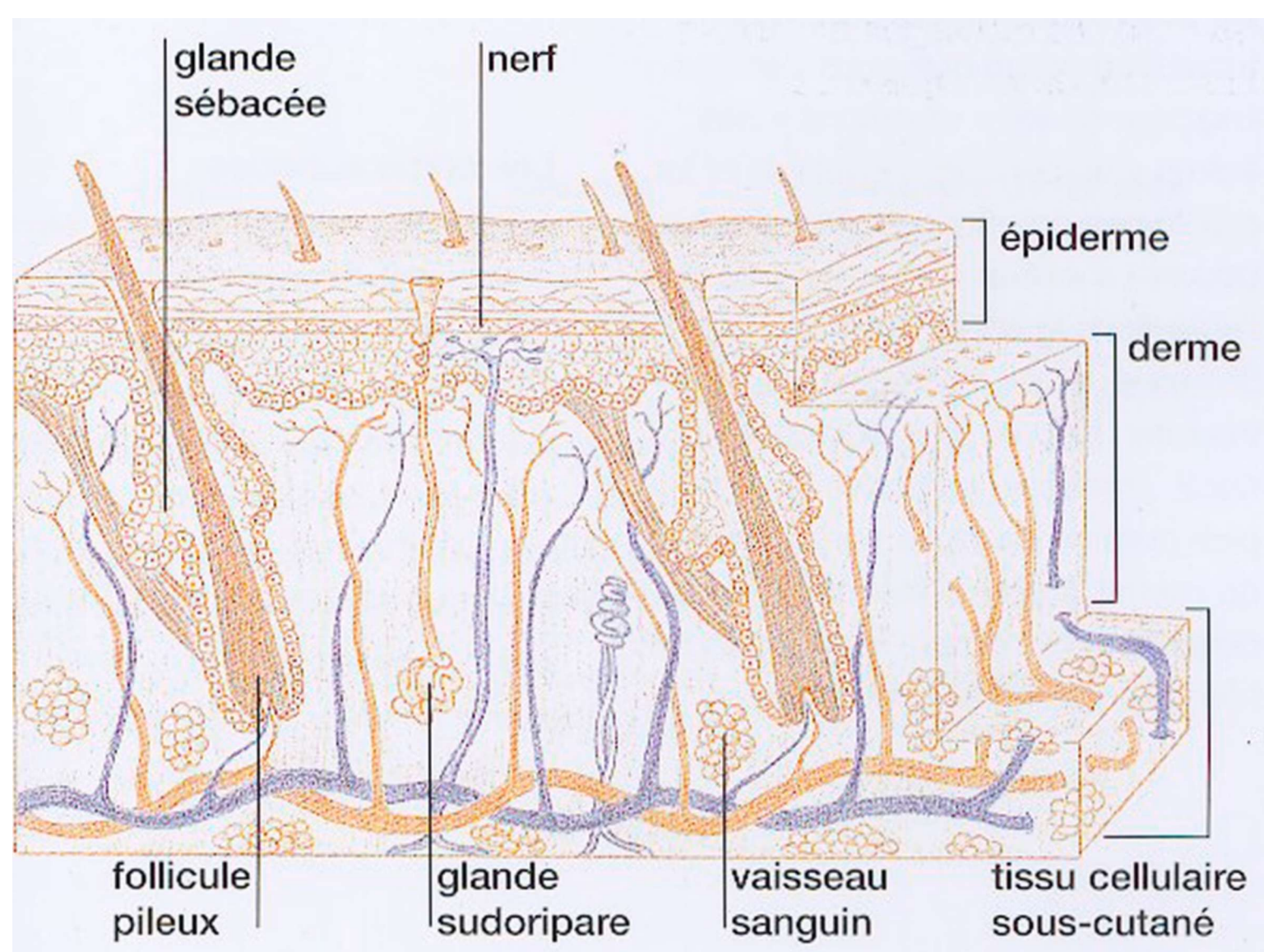
La peau est le plus vaste des organes, l'organe du toucher. Elle fournit une couverture solide, protectrice et imperméable aux parties sous-jacentes et contribue à l'élimination des déchets et à la régulation de la température du corps. Par-dessus tout, elle nous renseigne sur notre environnement par l'abondance de ses terminaisons nerveuses et de ses cellules réceptrices. Les récepteurs sensibles au contact léger, à la douleur, à la chaleur et au froid sont très proches de la surface de la peau, ceux qui réagissent à la pression sont plus profonds. Les plus nombreux sont ceux qui sont sensibles à la douleur, les plus rares, ceux qui sont sensibles à la température. À l'intérieur de la peau se trouvent également les glandes sudoripares qui éliminent les déchets et contribuent à rafraîchir le corps par la transpiration, et les glandes sébacées qui sécrètent le sébum qui lubrifie la peau et la protège des bactéries.



La structure de la peau

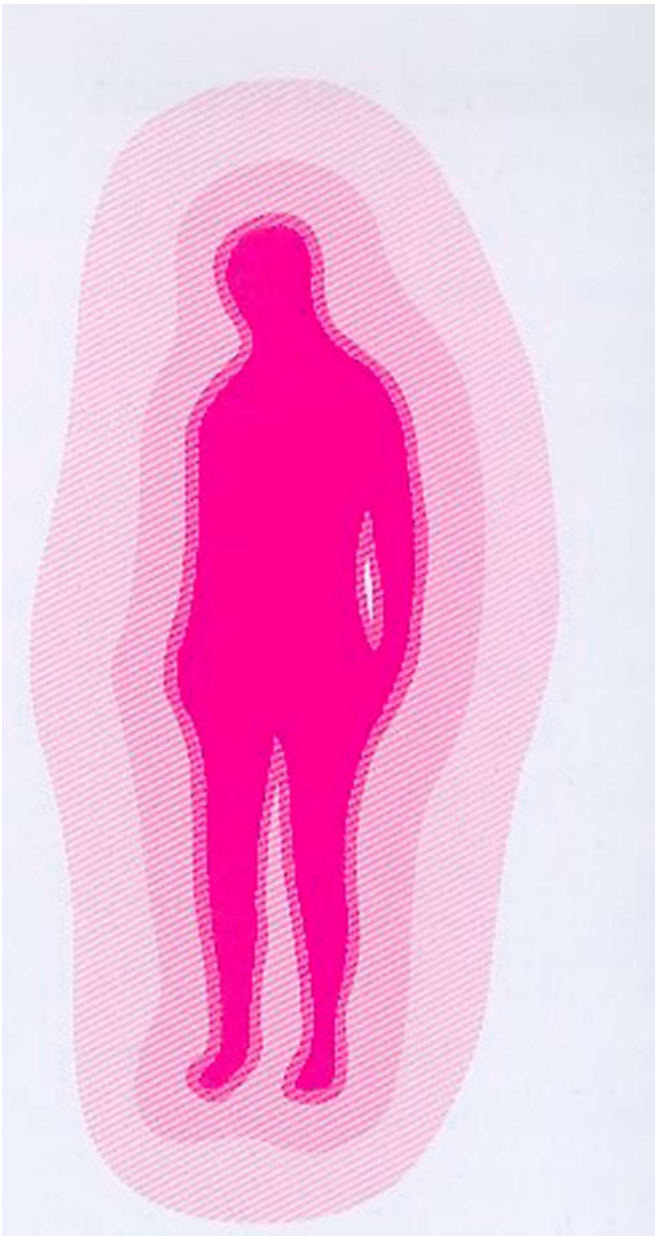
La peau comprend une couche cellulaire supérieure, l'épiderme, et une couche inférieure plus épaisse, le derme. L'épiderme qui se renouvelle constamment contient les cellules réceptrices qui

réagissent au toucher tandis que le derme contient les glandes sébacées et sudoripares. Sous le derme se trouve une couche de graisse, appelée tissu cellulaire sous-cutané.



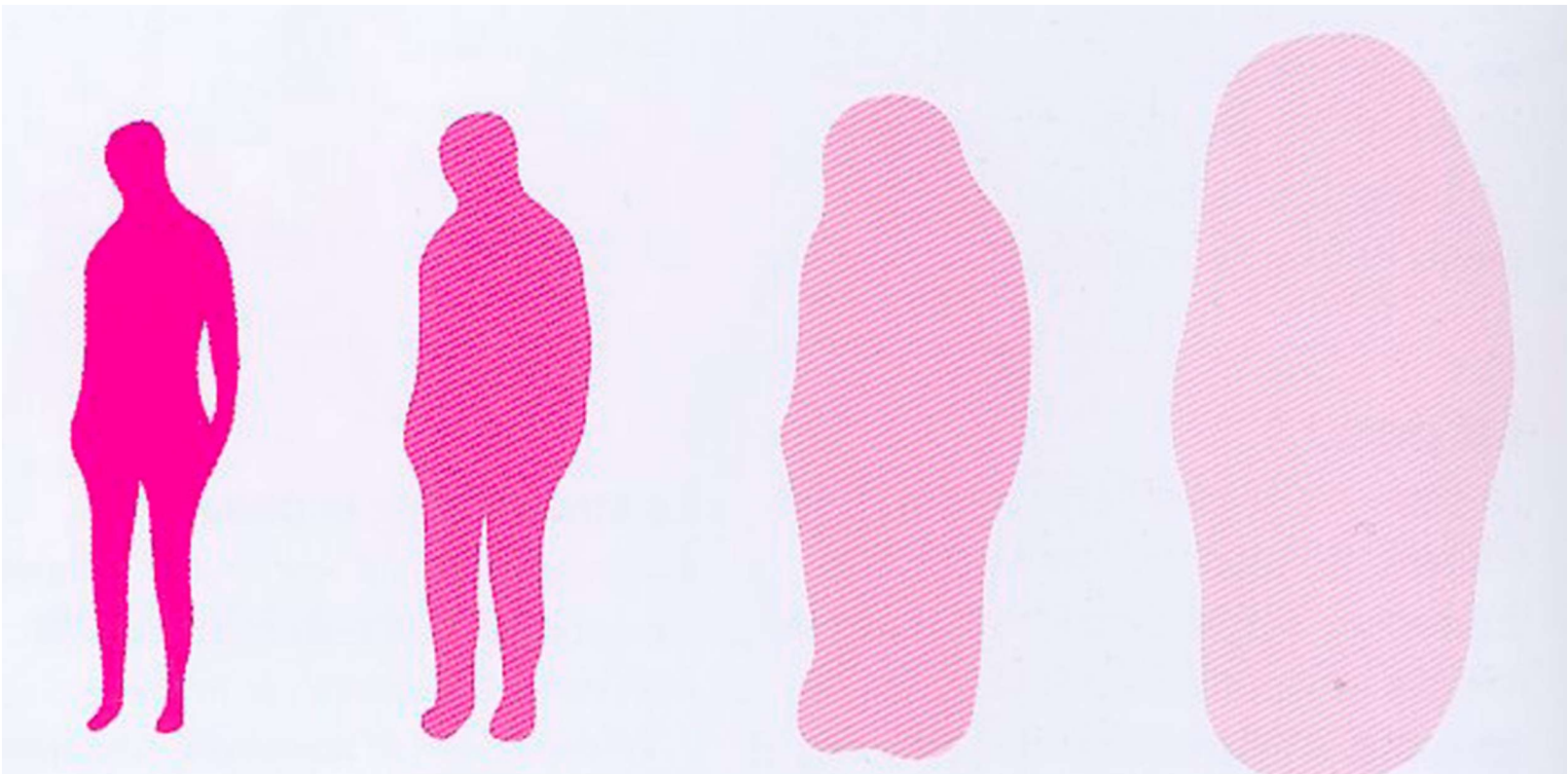
L'aura et les chakras

En plus de notre anatomie physique avec ses systèmes circulatoire, respiratoire, etc., il existe une anatomie « subtile » ou psychique que la plupart d'entre nous ne voient pas. Cette anatomie subtile inclut l'aura elle-même, située autour de notre corps physique et les principaux centres psychiques connus sous le nom de chakras. L'aura a une forme ovoïde et elle est composée d'émanations lumineuses colorées qui s'interpénètrent et circulent autour du corps comme le montre le schéma de droite. Elle est en mouvement permanent et réagit à l'environnement et aux changements de la pensée, des sensations ou du bien-être physique. Le mot « aura » signifie « brise » et, de fait, pour ceux qui l'ont vue, les couches lumineuses d'énergie qui la constituent semblent se mouvoir, comme entraînées par le vent. À l'intérieur de l'aura se trouvent les sept principaux chakras (voir p. 189) qui servent de relais à l'énergie vitale.



L'aura

Le champ d'énergie appelé aura se compose de trois couches : les corps éthérique, astral et spirituel ou causal. Le corps éthérique se trouve à quelque deux centimètres du corps physique. Sa principale fonction est de recevoir et de transmettre l'énergie vitale, la force de vie, *prana* en sanskrit, *ki* en japonais. Le corps astral s'étend jusqu'à trente centimètres ou plus autour du corps physique. Il influe sur l'état émotionnel de l'individu et sur ses modes de pensée. C'est à travers ce corps que nous percevons l'humeur ou les « vibrations » des autres. Les pensées négatives et les problèmes émotionnels non résolus peuvent s'infiltrer de cette partie de l'aura dans le corps éthérique et physique, et se manifester par des troubles. Encore plus éloignée du corps physique, se trouve la partie la plus pure de l'aura, le corps spirituel ou causal. Il peut s'étendre à plusieurs centaines de mètres. Tout dépend de révolution spirituelle de l'individu.



physique

éthérique

astral

spirituel ou causal

Les corps auriques

L'individu comprend un corps physique et une aura de corps subtils, éthérique, astral, spirituel ou causal. Le corps physique est composé d'une matière dont les vibrations sont les plus denses et les plus lentes. Le corps spirituel est composé d'énergie subtile aux vibrations fines et rapides. Les quatre corps s'interpénètrent pour former un champ d'énergie subtile connue le montrent les figures ci-dessus.

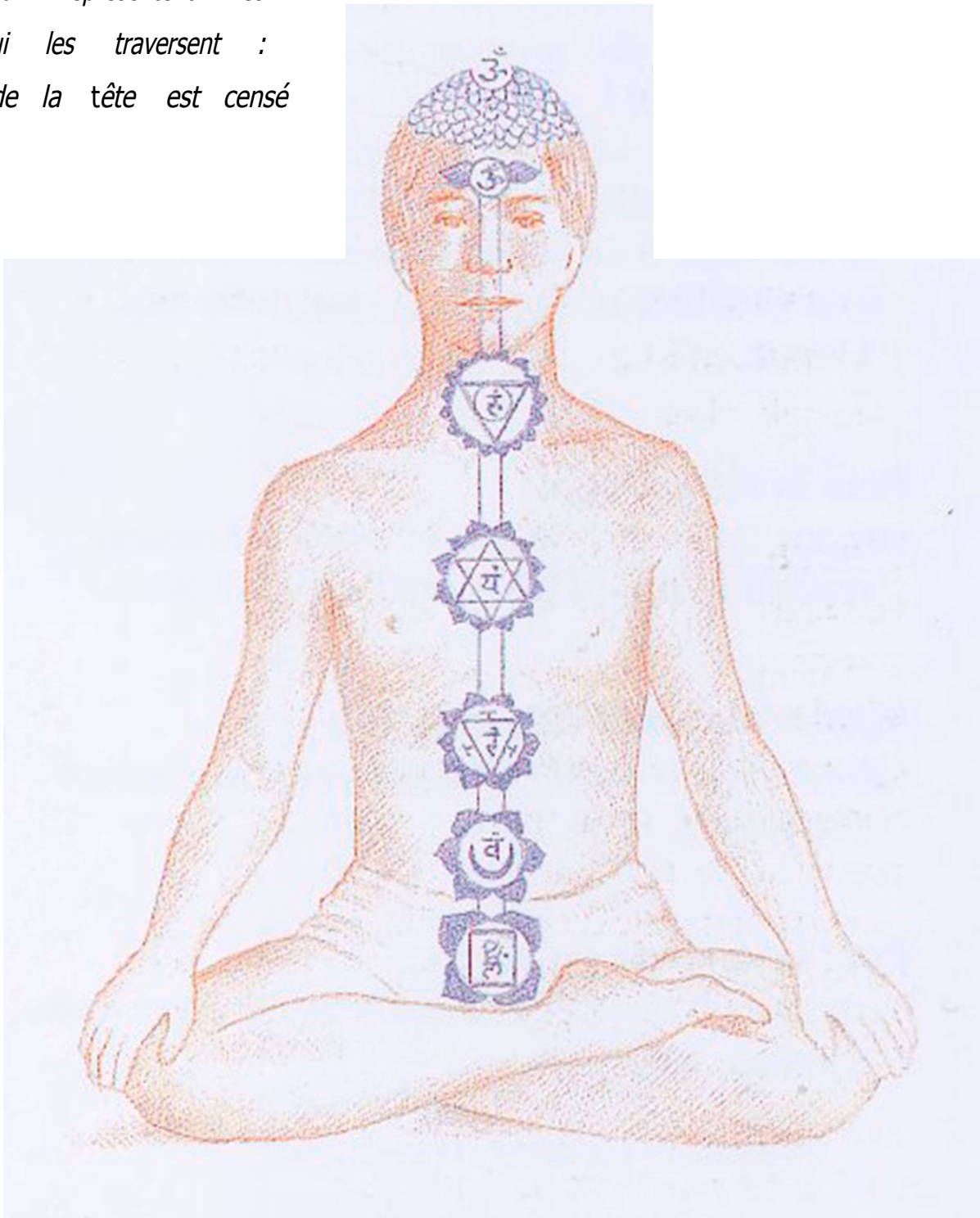
Chakra	sacrum
Nom	sanskritMuladhara
Glandes	surrénales
Parties physiques et organes correspondants	jambes, pieds. parties génitales, anus, coccyx, reins
Sphères de comportement et développement humain	devenir physique. originesprimordiales survie

Les chakras
ou centres d'énergie

Les sept chakras sont les centres d'énergie du corps éthérique. Ils apparaissent à ceux qui peuvent les voir comme des tourbillons de forme conique ou des dépressions en forme de soucoupe, selon le développement physique et spirituel de l'individu. Mais même ceux qui ne peuvent pas les voir peuvent apprendre à ressentir leurs propres énergies avec les mains. Situés le long de la colonne vertébrale, les chakras sont les principaux receveurs et distribuent de l'énergie vitale entre le corps physique et les corps subtils de l'aura. Chaque chakra correspond à une glande et régit des parties spécifiques du corps physique et des zones liées au développement psychologique et spirituel, comme le montre le tableau ci-dessous. De l'équilibre entre les chakras résultent vitalité maximale et santé. Les dommages causés aux chakras ou aux corps subtils par un traumatisme physique ou émotionnel se traduisent par un dysfonctionnement des zones correspondantes du corps. L'objectif de l'acupuncture, du shiatsu et du massage est de restaurer l'équilibre des énergies et de mettre l'individu en harmonie avec le mouvement universel de la vie.

Les sept chakras

On peut percevoir les chakras sur la face (intérieure comme sur la face postérieure du corps, du chakra du sacrum, à la base de la colonne vertébrale, au chakra du sommet de la tête. Ils sont souvent représentés sous la forme de lotus, chacun ayant un nombre différent de pétales qui représentent les canaux de l'énergie qui les traversent : le chakra du sommet de la tête est censé avoir mille pétales.



hara	plexus solaire	cœur	gorge	sourcils	sommet de la tête
Swadhisthana	Manipura	Anahata	Vishuddha	Ajna	Sahasrara
gonades	pancréas	thymus	thyroïde	hypophyse	glande pinéale (épiphyse)
bassin, parties génitales, système réducteur, sacrum, vertèbres lombaires	vertèbres lombaires, estomac, vésicule biliaire, foie, diaphragme, svstème nerveux	cœur, base pulmonaire, thorax, seins, vertèbres dorsales, système circulatoire	bras, mains, gorge, bouche, voix, poumons, vertèbres cervicales, système respiratoire	front, oreille, nez, œil gauche, base du crâne, moelle épineière, système nerveux	crâne, cortex cérébral, œil droit
vitalité, mouvement, expression sexuelle, équilibre	énergie émotionnelle brute, désir, pouvoir personnel	amour, compassion, humanitarisme	expression de soi, créativité, réceptivité	intuition, intelligence/ intellect, clairvoyance	transcendance, supraconscience, devenir spirituel