

Hélène CAMPAN

— MA LEÇON DE —

MASSAGE

Relaxez-vous et lutez contre le stress au quotidien !

© Groupe Eyrolles, 2014
ISBN : 978-2-212-55838-8

EYROLLES

DVD OFFERT



SOMMAIRE

Préambule	5
-----------------	---

PARTIE 1 CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LES MASSAGES AVANT DE SE LANCER... 11

1. L'histoire du massage

Aux origines du massage	13
L'harmonie au creux des mains	13
Les massages à travers le monde	15
Chine	15
Égypte	15
Monde gréco-romain	15
Inde	16
Thaïlande	16
La redécouverte des massages	16
En Europe	16
En Inde	17
Les massages de nos jours	17
Le grand renouveau lancé par Margaret Elke et l'apparition du massage californien	18
L'apparition des techniques ayurvédiques en Europe sous l'égide de Swami Yogi	18

2. Comment se préparer au massage

Préparation physique	19
Préparation mentale	20

3. Les étapes pour réussir son massage

Adapter son espace en coin zen	21
L'ambiance lumineuse	21
L'ambiance olfactive	22
L'ambiance sonore	23
L'ambiance extérieure	24
Espace et matériel de massage	24
Travailler sur une table	25
Travailler sur un lit	25
Travailler au sol	25
Installer confortablement son partenaire	26
Si pour les besoins du massage votre partenaire est allongé sur le dos	26
Si pour les besoins du massage votre partenaire est allongé sur le ventre	27
De la nécessité du dialogue avec le partenaire	27
Expliquer le déroulement du massage avant de le réaliser	28
Questionner son partenaire sur son mode de vie	28
Se préserver durant le massage	29
La notion de douleur	30
Les huiles de massage	31
Les huiles de massage prêtes à l'emploi	32
Les huiles d'aromathérapie	32
Comment utiliser une huile de massage	33
La gestion des remontées émotionnelles	33

4. Les principales manœuvres

L'effleurage	35
Le lissage	35
Les pressions	36
Les vibrations	36
Les percussions	36

La friction	37
Le pétrissage	37
Le balayage	38

5. Que faire après le massage ? . . . 39

Optimiser le massage au profit du massé	39
Se préserver en tant que masseur	39

PARTIE 2

MES MASSAGES EXPRESS 41

1. Mon soin zen du dos 43

1. Le bercement	44
2. Les pattes de chat	45
3. Les serpentins	47
4. Les lacets	48
5. Les cercles	49
6. Le courant	51
7. La coupole	52
8. La grande harmonie	53
9. La grande ouverture	55
10. Les étirements en diagonale	57

2. Mon massage anti-âge du visage 59

1. Le double L	60
2. La détente	61
3. La fontaine de jouvence	63
4. La perpétuelle jeunesse	64
5. Le divin sourire	66
6. La grande arche	67
7. Les coupelles	69

8. Le palper-rouler	70
9. La plénitude	71
10. L'accord parfait	72

3. Mon massage crânio-facial, détente et antichute 74

1. La douce harmonie	75
2. Les huit tressages indiens	77
3. Les frictions	78
4. Le tressage global	80
5. La bascule	81
6. Les frictions des oreilles	83
7. La voie du dessous	84
8. Le lissage en bascule arrière	85
9. Ganesh	87
10. Les percussions transversales	89

4. Mon massage légèreté des jambes et des pieds 90

1. Le pont de la rivière Kwai	92
2. Koh Samui	94
3. La pagode	95
4. L'interrogation sur le sens de la vie	96
5. Le sable	98
6. La barge	99
7. En route pour les îles	100
8. Excursion en Thaïlande	102
9. La trompe d'éléphant	105
10. Le trésor	106

5. Mon massage harmonisant du corps 109

1. Malibu Beach	110
2. La chasse aux papillons	112
3. Pacific Park	114

4. Les anneaux de paix	116
5. Highway	117
6. Turnpike	120
7. Les calices	123
8. Le chemin	124
9. La patte de grizzly des métacarpes	126
10. Le X du cou	127

6. Mon massage douceur adapté aux seniors 129

1. Spring Break	130
2. L'os	131
3. Le surfeur	135
4. Les amandes	137
5. Les crochets	138
6. Le cyclone	139
7. L'infini	141
8. Le recentrage	143
9. Railway Harmony	145
10. La carapace de tortue en bascule arrière	147

7. Mon massage à l'orientale 150

1. Le serpent Uraeus	151
2. La pyramide de Khéops	153
3. Le soleil levant	155
4. Le pilier <i>Djed</i>	156
5. La fontaine sacrée	158
6. La vague du Nil	160
7. Le sillon du felouque	162
8. La griffe de Bastet	164
9. L'écheveau de lin	165
10. L'œil d'Horus	167

MA BOÎTE À OUTILS DU MASSAGE 169

Tableau récapitulatif des massages dans leur version intégrale 170

Tableau récapitulatif des besoins en matériels et accessoires pour les massages proposés 171

PLANCHES ANATOMIQUES 175

Squelette du corps humain 176

Tête 177

Colonne vertébrale 178

Main 179

Pied 180



Ce qu'il faut savoir sur les massages avant de se lancer

1

On ne pourrait pas commencer ce livre sans évoquer les bienfaits des massages. Ils sont multiples et contribuent notamment :

- à soulager les douleurs rhumatismales, les contractures musculaires et à apporter souplesse et tonus ;
- à se relaxer, à augmenter les défenses immunitaires, à renforcer et à dynamiser le corps ;
- à éliminer les toxines accumulées à l'intérieur du corps, à drainer les liquides lymphatiques et à améliorer la circulation sanguine ;

- à rétablir l'équilibre énergétique du corps, à activer et à apaiser le système nerveux ;
- à soulager les migraines et les céphalées ;
- à harmoniser le corps avec l'esprit, en luttant contre le stress occasionnel ou permanent et les crises d'angoisses.

Dans cette partie, nous allons étudier successivement l'histoire du massage, la préparation nécessaire, les étapes pour réussir, les principales manœuvres utilisées, et enfin quelques conseils à suivre après le massage.

1 L'HISTOIRE DU MASSAGE

Aux origines du massage

La pratique des massages est l'une des plus vieilles formes de thérapie populaire présente dans de nombreuses cultures à travers le monde. Son origine remonte à l'Antiquité et bien au-delà. De récentes découvertes archéologiques ont permis d'établir que les peuples préhistoriques pratiquaient déjà une forme sommaire de massage.

Les onguents étaient confectionnés à base de plantes et appliqués sur le corps avec des manœuvres de friction, ce qui apportait bien-être et protection. Les plantes utilisées, principalement antiseptiques, protégeaient des piqûres d'insectes, hydratèrent la peau et permettaient de lutter contre les infections.

L'harmonie au creux des mains

Ce conte populaire chinois met en lumière la manière selon laquelle la pratique des massages permet de faire évoluer les rapports entre les êtres humains et de faire naître l'amour universel.

Dans la lointaine contrée du Yunnan en Chine, une femme et sa belle-fille vivaient dans le même foyer. Dès le début, la cohabitation fut difficile et

les querelles étaient permanentes. Le mari ne voulut donner raison ni à sa femme, ni à sa mère et fuyait comme un lâche dès les premiers cris.

La jeune femme estimait que la situation était totalement invivable, elle éprouvait une grande haine envers sa méchante belle-mère. Elle décida donc de la réduire au silence. Pour ce faire, elle se rendit chez une vieille chamane qui vivait à l'écart du village. Elle expliqua froidement son plan pour faire disparaître son ennemie. La chamane l'écouta calmement, ferma les yeux un temps pour réfléchir à la situation, et dit :

« En matière de poison, il faut être très vigilant. »

« Voici un mélange d'herbes hautement toxiques mais qui agissent très lentement sur l'organisme. Elle tombera rapidement malade et le médecin du village ne parviendra pas à trouver de remède à ses maux. Enfin, en dernier recours, vous lui proposerez de me rendre visite et je lui donnerai le remède final. Je lui conseillerai des tisanes, mais la particularité de ce poison discret est qu'il vous faudra masser la personne deux fois par jour pendant un mois pour l'activer. »

« Ensuite votre vie sera changée et heureuse. »

La jeune femme fit exactement ce que la chamane avait conseillé. Et tout se déroula comme prévu. Elle massa sa belle-mère deux fois par jour comme la chamane le lui avait appris.



À peine quinze jours de traitement plus tard, le caractère de la malade s'était radouci et bonifié. Leurs énergies entrèrent en parfaite symbiose, liées par une véritable affection filiale.

La jeune fille était rongée par le remords, elle ne parvenait plus à trouver le sommeil et courut chez la chamane espérant qu'elle l'aiderait une fois encore et lui fournirait un antidote. La vieille chamane la vit arriver en souriant malicieusement, écouta sa nouvelle doléance et dit :

«Soyez sans crainte ma fille, les tisanes d'herbes sont sans danger pour la santé.»

«Le tao nous enseigne de transformer le négatif en positif, et c'est ce que j'ai fait en vous proposant ces faux poisons.»

La jeune femme comprit la leçon, et ce jour-là sa destinée lui fut révélée. La chamane accepta d'enseigner son art à la jeune femme, et celle-ci apprit le secret des plantes et s'engagea sur le chemin de la sagesse.

Au décès de la chamane, elle lui succéda et transmis ensuite elle aussi son savoir à tous ceux qui ouvrent leur cœur aux autres.

Ce conte est sans doute à l'origine de l'habitude qu'ont les Orientaux de se masser entre membres d'une même famille. Une tradition qui a voyagé vers l'Occident en même temps que les migrations de population.

De nos jours, de nombreux jeunes parents adeptes des massages commencent à initier leurs enfants à ces techniques de bien-être dès leur naissance. Mais

aussi avant la naissance, en recevant ou pratiquant des massages du ventre pendant la grossesse, afin de créer les premiers liens avec le bébé.

Les massages à travers le monde

Chine

Il y a 5 000 ans, les Chinois utilisaient déjà des techniques somatiques et de massothérapie.

Le *Nei Jing*, récit médical écrit vraisemblablement entre 220 et 100 avant J.-C., fait référence à la pratique des massages comme thérapie.

Égypte

On trouve des traces de massages vieilles de près de 3 000 ans avant J.-C., notamment en Égypte sur des gravures dans les tombeaux et dans les temples.

Ils étaient considérés comme un complément indispensable des bains.

Monde gréco-romain

Les massages tout comme les bains font partie des pratiques de bien-être remontant à des temps immémoriaux. Depuis l'Antiquité romaine, ils étaient préconisés avant et après la pratique d'un sport, afin d'accélérer la récupération, et pour soulager les douleurs après les jeux de gladiateurs. Ils étaient pratiqués dans les thermes, en salle de repos ou sous la forme d'ateliers de massage.

Les premiers chrétiens, ayant vécu à l'époque faste romaine, et choqués par ses dérives, furent à l'origine de la mauvaise réputation des massages et des soins corporels. Durant le Moyen Âge, le clergé proscrit toute pratique de soins corporels. Bien que cette réputation se soit édulcorée avec l'évolution des mentalités au fil des siècles, elle reste malgré tout vivace de nos jours.

Les massages étaient également conseillés pour améliorer la convalescence des personnes souffrantes. En 500 avant J.-C., le médecin grec Hérodicos se vantait d'avoir réussi à prolonger la vie de ses patients en associant les bienfaits du massage avec celle de plantes médicinales. Hippocrate disait : « La route vers la santé passe par un bain parfumé et un massage quotidien aux huiles. »

On trouve des traces de pratiques des massages non seulement dans la Rome antique, mais également dans de très nombreuses civilisations. Qu'elles soient adulées ou diabolisées, on constate que ces pratiques ont existé de tout temps.

À en juger par la longue histoire des massages à travers les âges, on comprend aisément les raisons de leur grand retour au XXI^e siècle. Par chance, un grand nombre de massages nous sont parvenus, avec des variantes au sein même des techniques, en raison de la transmission principalement orale dont ils ont fait l'objet. Ce qui finalement n'a pas constitué un inconvénient, puisqu'on peut aujourd'hui malgré tout combler une large gamme de besoins. En Inde, on dit même qu'il existe autant de manières de pratiquer l'ayurveda, qu'il existe de régions.



Inde

En 1800 avant J.-C., des textes hindous mettent en avant les principales propriétés des massages, dont celles de favoriser la perte de poids, le sommeil et la relaxation. Ainsi que sa capacité à lutter contre les états de fatigue chronique.

Thaïlande

En Thaïlande, on dit : « *Le praticien est ce qu'on lui a enseigné* », en raison du mode de transmission ancestral de ces techniques. En effet, elles se transmettaient oralement de mentor à disciple, bien que quelques rares écrits nous soient parvenus.

L'apprentissage des massages nécessite de la pratique, et beaucoup d'entraînement pour acquérir justesse, précision et obtenir le bon ressenti. Un

proverbe bouddhiste nous éclaire quant à cet état de fait : « *Lorsque l'élève est prêt le maître arrive.* »

La redécouverte des massages

En Europe

À la Renaissance, quelques élites s'adonnaient aux massages pour leurs vertus thérapeutiques. Certains médecins enseignaient les bienfaits des massages des pieds en matière orthopédique pour compenser des difformités. Toutes ces pratiques restent cependant anecdotiques, à cette époque assez sombre pour la libre pratique des soins corporels.

En Europe, il faudra attendre les célèbres Ambroise Paré (1510-1590), chirurgien anatomiste français, et William Harvey (1578-1657), médecin anglais, pour que s'opère un tournant dans l'histoire des massages. Ils les utilisèrent en complément de leurs techniques chirurgicales pour améliorer la convalescence postopératoire.

La médecine au ^{xvii}e siècle reconnaît enfin le fait que la peau n'est pas qu'une simple enveloppe mais un organe, qu'il est possible de traiter manuellement.

Au ^{xviii}e siècle en Angleterre, le médecin et chirurgien John Grosvenor (1742-1823) mit en avant l'efficacité des massages dans la lutte contre les douleurs et les raideurs articulaires, mais aussi contre les rhumatismes et les problèmes de goutte.

Par la suite, Per Henrik Ling (1776-1839), pédagogue suédois, fort de ses connaissances approfondies des différentes techniques de pression, élabore sa propre méthode qu'on appelle aujourd'hui le massage suédois. Sa méthode était à l'origine une synthèse des connaissances qu'il avait acquises en matière de gymnastique, de physiologie et des techniques manuelles chinoises, égyptiennes, grecques et romaines. Elle fit des émules dans le monde entier et vers la fin du XIX^e siècle, le massage suédois s'imposa définitivement dans le monde, ouvrant la porte à la redécouverte d'une multitude de pratiques ancestrales.

Les frères Taylor (1821-1899) apprirent des techniques de massage lors d'un voyage en Europe. De retour aux États-Unis, ils se firent les ambassadeurs de cette pratique séculaire.

Au XIX^e siècle, en Angleterre, la reine Victoria souffrant de douleurs rhumatismales lança la mode des massages associés aux exercices physiques. Le succès fut immédiat, au point que les cours européennes se mirent à l'imiter, et le massage redevint une pratique respectable.

Pour les médecins de l'époque, le massage était un des principaux moyens de guérir et de soulager, à défaut de connaissances médicales perfectionnées. Cependant, le mot massage ne fit son apparition dans le vocabulaire français qu'au XIX^e siècle.

En Inde

L'ayurvéda réapparut avec force en Inde à l'époque de la Renaissance en Europe. Avec les différentes colonisations européennes, les praticiens subirent de nombreuses pressions. Cette pratique fut notamment interdite par les Anglais, qui la jugeaient étrange et impudique. Il était très mal vu de toucher le corps d'un individu sauf pour les médecins. Il faut attendre l'indépendance de l'Inde en 1947 et l'influence du Mahatma Gandhi pour que l'ayurvéda soit de nouveau considéré comme une science de premier plan.

Les massages de nos jours

On constate une croissance exponentielle de la pratique des massages en Europe depuis les années 1980.

Aujourd'hui, les massages sont entrés dans les mœurs, et nombre d'établissements proposent des massages venant du monde entier.

De nombreux facteurs favorisent l'émergence et le développement de ces pratiques, qui sont utilisées :

- pour réduire le stress ;
- pour faire diminuer les douleurs physiques, liées aux activités physiques ou professionnelles mais aussi au vieillissement de la population.



Le grand renouveau lancé par Margaret Elke et l'apparition du massage californien

C'est au début des années 1970 que Margaret Elke inventa le massage californien. Ancienne adepte du massage suédois, elle fut enthousiasmée par la douceur du massage d'Esalen®, et conçut une nouvelle technique de massage en mixant techniques suédoise et «esalienne». Elle la nomma «massage californien» en raison du lieu où elle se trouvait qui lui inspira cette nouvelle technique.

Elle décida également de codifier, de structurer et d'enseigner de manière professionnelle le massage californien, tout d'abord aux États-Unis, puis ensuite en Europe et principalement en France.

Le succès fut immédiatement au rendez-vous, et le massage californien est devenu aujourd'hui, malgré son jeune âge, l'un des massages les plus connus au monde.

L'apparition des techniques ayurvédiques en Europe sous l'égide de Swami Yogi

De nos jours, l'ayurvéda semble susciter plus d'intérêt pour son approche du bien-être que pour son aspect «médical antique». Les massages ayurvédiques ont de grandes vertus relaxantes et correspondent aux besoins actuels d'une grande partie de la population, pour supporter le stress, la pression de la vie quotidienne et lutter contre la fatigue.

Le massage ayurvédique est également idéal pour tous ceux qui cherchent la sérénité et la paix intérieure. En Inde, on dit que l'on retrouve le bonheur de vivre en expérimentant le massage ayurvédique, on dit également : *«Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester.»*

Cependant, bien que les massages ayurvédiques existent depuis 5000 ans, l'ayurvéda tel que nous le connaissons est dans sa grande majorité issu de méthodes réinventées par Swami Yogi Anand Bharati, un célèbre médecin ayurvédiste contemporain. En 1982, il crée l'Association pour la promotion du modelage ayurvédique (APMA), dans le XIV^e arrondissement de Paris, afin de propager ce savoir et sa philosophie en France et dans le monde.

2 COMMENT SE PRÉPARER AU MASSAGE

Préparation physique

« On ne peut donner que ce que l'on a. »

Le massage ne doit pas être épuisant. Pour ce faire, vous devez respecter un certain nombre de règles.

- Ayez une alimentation saine et équilibrée, avec un petit-déjeuner copieux qui permette d'apporter beaucoup d'énergie, un repas léger à midi mais énergétique qui n'alourdisse pas le masseur, d'autant que la digestion est grande consommatrice d'énergie et fatigue le corps, et le soir un repas composé partiellement de sucres lents.
- Apprenez à respirer profondément, en respiration abdominale le plus souvent possible, afin d'oxygéner au maximum votre corps, cela permet entre autres d'éviter les contractures et les crampes.
- Entretenez votre corps par le biais d'une activité physique ou sportive régulière, afin de maintenir le corps souple et en forme.
- Pratiquez une technique de relaxation, afin de pouvoir lâcher prise face aux soucis du quotidien.
- Reposez-vous à chaque fois que votre corps ou votre esprit le nécessite. Apprenez à connaître vos limites.
- Respectez vos besoins naturels de sommeil.
- Respectez votre corps en limitant votre consommation d'excitants, tels que café, tabac, etc. Le tabac et certains aliments ayant une odeur persistante, soyez vigilant à ce que vos mains, vos vêtements ou votre haleine n'incommodent pas le massé.
- Pratiquez les automassages régulièrement ou des exercices de réveil musculaire, cela renforce et réveille l'organisme.
- Portez des vêtements souples qui n'entravent pas vos mouvements.
- Pensez à vous laver et à vous désinfecter les mains avant et après le massage.
- Pensez à nettoyer également les pieds de votre partenaire avec des lingettes si vous massez cette zone. Cela vous permettra premièrement de travailler sur une zone parfaitement propre, et deuxièmement de laisser une sensation de fraîcheur et de détente à votre partenaire.

- Enfin, faites attention à la longueur et à la forme de vos ongles. Des ongles trop longs et les sensations de griffure même légères occasionnées rendraient le massage très désagréable.

Préparation mentale

En Chine, on dit : «*le yi chevauche le chi*», l'intention commande l'énergie. Ce qui signifie que la disposition d'esprit dans laquelle vous vous trouvez est aussi importante que la justesse de la manœuvre de massage que vous effectuez.

Aussi quelques conseils s'imposent :

- Restez détendu et concentré.

- Soyez à l'écoute de la personne et attentif à ses signaux corporels.

- Ne rentrez pas trop fort dans les zones de tensions (nuque, épaules principalement) que vous rencontrez, allez-y progressivement, travaillez s'il le faut la zone à plusieurs reprises.

- Soyez présent dans vos mains, car l'intention avec laquelle vous massez la personne est primordiale, c'est elle qui passera dans vos mains.

- Si vous êtes de mauvaise humeur ou stressé, il est préférable d'annuler ou de décaler la séance de massage promise à votre partenaire.