

Massage, bien-être & présence

Patrick Defauw

L'Espace en Nous asbl

<http://www.espace-en-nous.be>

Le massage, tout en étant d'une grande simplicité, nous touche à différents niveaux : physiologique, émotionnel, énergétique et spirituel.

Cette conférence vous permettra de comprendre comment le massage agit sur ces différents niveaux et procure ainsi bien-être et détente à la personne massée et au masseur.

Vous comprendrez également que l'art d'être plus présent à l'autre apporte une interaction particulière au massage qui devient alors une communication riche, totale et sincère.

Nous observerons aussi comment cette qualité de présence, une fois acquise, peut se déployer dans notre vie de tous les jours.

Sommaire

- Historique massage

- Bienfaits liés au massage
 - Action principalement reconnue, combattre le stress
 - Qu'est-ce que le stress ?
 - Quand devient-il gênant ?
 - Comment agit le massage sur le stress ?
 - Autres bienfaits liés au massage
 - Pour le massé :
 - Niveau physiologique
 - Niveau émotionnel
 - Niveau énergétique
 - Niveau spirituel
 - Pour le masseur :
 - Niveau physiologique
 - Niveau émotionnel
 - Niveau énergétique
 - Niveau spirituel

- Facteur favorisant : la présence
 - Qu'est-ce que la présence ?
 - Conscience de ce que l'on est, d'où l'on vient
 - Conscience de soi, de sa propre histoire
 - Conscience et acceptation de l'autre
 - Une approche de définition de la présence
 - Une démonstration, exemple de présence (hapto)

Le massage

En préparant cette conférence, je me suis aperçu la quantité de choses qu'il y avait à dire sur le massage,... à commencer par son histoire. Il y a largement là de quoi faire une conférence complète. Ce soir, je ne m'attarderai donc pas sur cet aspect, je me contenterai de brosser un tableau très rapide sur la manière dont je comprends cette histoire. Je m'étendrai ensuite sur les bienfaits qui sont liés à sa pratique, tant pour le massé que pour le masseur, ainsi que la façon dont on peut encore sublimer le massage grâce à la présence.

Pour moi, indépendamment des traces historiques, il est évident que le massage existe depuis la nuit des temps. Le fait de palper, pétrir, presser, se frotter soi-même ou quelqu'un d'autre a toujours été présent.

Pensez à ce que vous faites lorsque vous désirez congratuler un ou une amie, pensez au premier geste instinctif que l'on a tous pour consoler ou rassurer un proche, pour entreprendre une relation plus intime,... C'est ce que j'appellerais un massage social, ou une « huile sociale » qui permet aux contacts sociaux de bien se dérouler.

Pensez également aux gestes que l'on fait pour soulager la douleur, la sienne ou celle d'un autre,... Il y a derrière ce toucher l'idée de guérir.

En schématisant fortement, on pourrait dire que le toucher s'est structuré en deux grandes familles, le massage de nature « thérapeutique » et le massage de nature « sociale ». Ces familles ont fort évolué en fonction des socio-cultures dans lesquelles elles se sont développées.

Le toucher thérapeutique, dans le monde oriental a mis l'accent sur l'idée d'équilibrer l'énergie dans le corps (la médecine y est aussi de nature énergétique et holistique). Dans le monde occidental, on a mis principalement l'accent sur la restauration du mouvement (kiné = mouvement) et son usage a été réservé aux kinésithérapeutes, sous la responsabilité des médecins (prescription médicale).

Le toucher de nature sociale a eu la vie dure dans nos régions. Pour des raisons principalement religieuses, les contacts physiques entre personnes, et pas seulement de sexe opposé, ont été clairement découragés, voire réprimés. Il devenait presque indécent de se toucher,... à part quelques moments ritualisés.

Suite à la « libération des mœurs » dans les années 70, le toucher social a refait son apparition et a commencé à se structurer. Rappelons-nous le fameux « massage californien » qui nous est arrivé des Etats-Unis. Nous étions prêts pour accueillir le massage de bien-être et de détente. Ces dernières années, beaucoup de massages sont revenus à l'ordre du jour, mêlant les techniques anciennes, les massages de type thérapeutique ou d'entretien corporel et les massages de détente.

Les bienfaits liés au massage

Il est temps ici de faire clairement la distinction entre un massage à visée thérapeutique et celui qui ne l'est pas. Le but du massage thérapeutique est de soulager ou guérir des douleurs physiques, il est l'apanage des kinés ou de professionnels de la santé, il est prescrit par le médecin. Tous les autres massages, même s'ils ont effectivement des effets bénéfiques sont des massages de détente. En effet, le fait même de parler de massage thérapeutique est contraire à la loi, car pour guérir il faut diagnostiquer et le diagnostic est réservé aux seuls médecins.

Cette distinction étant faite, il faut bien avouer que les bienfaits liés au massage sont nombreux,... et forts agréables. Outre les aspects bénéfiques apportés par la détente, les différents massages ont également un effet positif sur notre comportement.

Avant de parler de tout cela, je me dois d'attirer votre attention sur ce qui est présenté comme la qualité principale du massage,... son action anti-stress.

Qu'est-ce que le stress , quand devient-il gênant ?

Voici une définition qui me paraît particulièrement claire : « le stress est une mise en tension de notre corps consécutive aux réponses mises en œuvre par notre organisme pour s'adapter aux sollicitations auxquelles il est exposé. Ces sollicitations peuvent être de nature mécaniques, infectieuses ou psycho-émotionnelles ».

Ce n'est donc pas quelque chose de négatif, comme on essaie souvent de nous le faire croire, et ce n'est pas non plus positif,... c'est tout simplement un mécanisme qui nous aide à rester en vie.

Le stress ne devient gênant que lorsque nous sommes soumis à trop de sollicitations, et surtout, si nous ne pouvons éliminer ce stress par une réponse appropriée. La réponse normale à un stress est l'action (le combat, la fuite et l'inhibition, nos amis anglophones parlent aussi de freezing). La réaction normale après un stress est le repos, la digestion.

Je ne vais pas ici vous donner une explication exhaustive du stress mais de vous présenter de manière succincte et, je l'espère, claire, la façon dont tout cela fonctionne.

En bref, c'est le système nerveux autonome (cela veut dire qu'il échappe au contrôle de la volonté) qui est responsable de la régulation et de la coordination des fonctions vitales de l'organisme. L'action ou la préparation à l'action est régie par le système sympathique (excitateur : hormones = noradrénaline, adrénaline), le repos et la digestion par le système parasympathique (modérateur : hormone = acétylcholine).

Les nerfs sympathiques contrôlent la contraction des fibres musculaires lisses involontaires, des viscères et des vaisseaux sanguins. Ils permettent d'accélérer la fréquence cardiaque et de dilater les bronches sous l'effet du stress. C'est un système qui est fort coûteux en énergie.

Le système parasympathique contrebalance les effets du système nerveux sympathique en ralentissant la fréquence cardiaque, en dilatant les vaisseaux sanguins et en relâchant les fibres des muscles lisses involontaires. C'est un système qui permet de stocker l'énergie.

Je vous propose d'illustrer ceci par quelques exemples :

Quand un chat se précipite sur une souris, que se passe-t-il ? Inhibition des fonctions motrices ou freezing et ensuite la fuite quand le chat se désintéresse d'elle.

Imaginez une grande clairière au milieu de la forêt. Quelques biches et un cerf paissent tranquillement. De temps en temps le cerf s'arrête de manger, que fait-il ? Il hume l'air pour percevoir la présence d'un éventuel danger. Le 2^{ème} sens utilisé est l'ouïe, vient ensuite la vue. Lorsque le danger est réel et indentifié le cerf va analyser la nature du danger et décider de fuir ou de combattre. Le système nerveux autonome fonctionne tout le temps de cette scène. Au début, le cerf est en phase de repos/digestion, c'est le système parasympathique qui est aux commandes. Petit à petit le système sympathique se met en branle pour tonifier le cerf et le mettre en situation d'agir, les pupilles vont s'agrandir pour mieux voir l'éventuel danger. Si le danger est avéré, la digestion va s'arrêter, les vaisseaux sanguins et les bronches vont se dilater, la fréquence cardiaque va s'accélérer pour permettre l'action. Après l'action, la fuite par exemple, le système parasympathique va reprendre le contrôle et la digestion ou le repos va reprendre.

Ca c'est la nature, essayez maintenant d'imaginer ce pauvre cerf soumis sans cesse au danger et constamment contraint à la fuite, il finira par combattre en désespoir de cause.

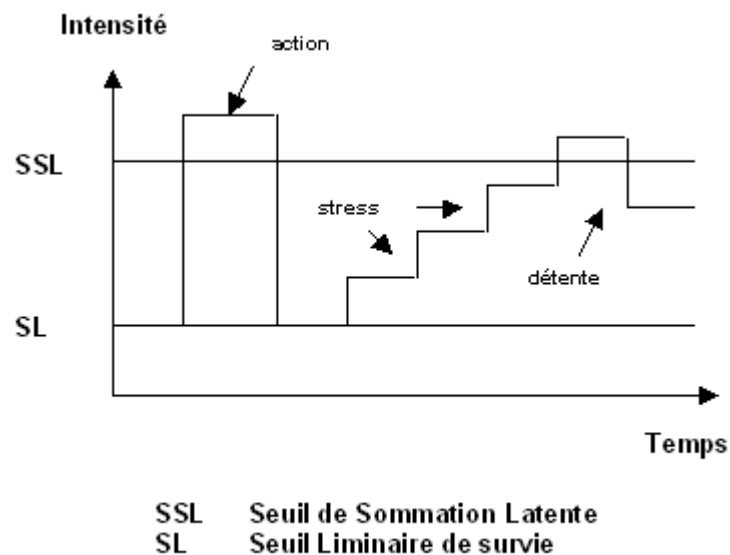
Imaginons ce que cela donnerait sur l'homme. Imaginons 2 couples avec un bébé après une journée de travail éprouvante et un peu de fatigue accumulée.

Le premier a décidé d'aller se « détendre » au cinéma, ils vont voir un film bourré de violence et de terreur. Ce genre de film va les mettre dans une situation où le système sympathique va prendre le dessus, ils vont avoir le besoin d'agir,... malheureusement ils sont cloués à leur siège et donc voués à l'inaction, ils accumulent le stress non suivi d'action. En rentrant, le petit bout qui se manifeste bruyamment va en « rajouter une couche ». Le père s'énerve et va se réfugier dans la chambre conjugale, il est fâché car la mère ne revient pas. La mère, elle, s'est dévouée et a pris l'enfant dans ses bras pour le calmer, malheureusement, son corps est imprégné de phéromones désagréables générées par les événements précédents. L'enfant s'avère donc très difficile à calmer et cela va durer un certain temps. Quand le couple se retrouve enfin au lit, ils sont trop épuisés et trop pleins d'agressivité pour faire l'amour, comme ils l'avaient prévu et c'est dans cet état qu'ils finiront par trouver le sommeil, pour peu de temps d'ailleurs car l'heure de se lever pour aller travailler sera vite là.

Prenons notre 2^{ème} couple. Ils ont décidé de passer une soirée agréable et vont consacrer au sport, au yoga, ou peut-être vont-ils se masser, ou se faire masser. Quand ils rentrent, le petit bout qui se manifeste bruyamment va être accueilli par des parents qui dégagent des phéromones agréables, vite mis en confiance il se détendra et

s'endormira rapidement, laissant à ses parents toute latitude pour terminer leur soirée dans l'intimité, gageons qu'ils se réveilleront du bon pied.

L'action principale du massage face au stress est la détente des masses musculaires qui entraîne une diminution globale du potentiel d'action neuromusculaire. Le massage favorise une diminution des tensions musculaires résiduelles dues non seulement au stress, mais aussi à la fatigue, aux lésions,...



Lorsque le seuil liminaire se rapproche du SSL dans un segment de moelle épinière, par exemple, il y a somatisation (manifestation du symptôme au niveau corporel) dans la partie innervée par ce segment. Ce segment de moelle épinière est dit "facilité" parce qu'il a un seuil d'excitabilité beaucoup plus bas que les autres. Le moindre stress subit par la personne se traduit par une hyperexcitabilité du muscle ou de l'organe correspondant, ce qui entretient la tension musculaire.

Quels sont les autres bienfaits du massage ?

Pour moi, le massage va contribuer à évoluer à plusieurs niveaux : le physiologique, ou physique, l'émotionnel, l'énergétique et le spirituel. Plus encore, je pense que le masseur retire autant, si pas plus, d'avantages à pratiquer le massage que le massé n'en a à en recevoir. Nous allons passer en revue chaque niveau pour chacun d'eux.

Pour la personne qui se fait masser

- Au niveau physiologique et physique :

Le massage a un effet direct sur la circulation sanguine, soit par un massage rapide et tonique qui a pour effet d'activer la circulation sanguine superficielle, soit par un massage lent et profond qui se calque sur la vitesse du flux sanguin et favorise l'irrigation sanguine en profondeur, active l'élimination des déchets accumulés dans les muscles et apporte un afflux de sang frais. A ce sujet, il faut savoir que la vitesse

du flux sanguin est de 2,5 cm/sec. Il faut donc +/- 20 secondes pour parcourir 50 cm (longueur du dos, par exemple).

Le massage a également un effet sur la circulation lymphatique. La lymphe est un liquide organique qui permet l'évacuation des déchets provenant du métabolisme cellulaire, il rejoint le sang veineux (organes > cœur) près du cœur. La lymphe est filtrée dans les ganglions lymphatiques. Contrairement à la circulation sanguine, la circulation lymphatique s'effectue sans l'aide d'une pompe (comme le cœur). Les vaisseaux lymphatiques sont munis d'un système de portes à battants qu'on appelle valvules. Ces valvules s'ouvrent et se ferment en fonction de la pression et empêchent ainsi la lymphe de retourner en arrière. Ce sont les mouvements de ces valvules, mais aussi la pression du système sanguin, la respiration, les contractions des muscles striés, les contractions intestinales et toutes compressions externes qui font avancer la lymphe dans les vaisseaux lymphatiques. C'est pourquoi le massage, même si il n'est pas structuré comme un drainage lymphatique permet l'évacuation des déchets provenant du métabolisme cellulaire.

La respiration est également favorisée par un massage attentif des viscères, de la poitrine et de la ceinture scapulaire. Le travail du masseur étant généralement de libérer la respiration vers la zone abdominale, ce qui peut également avoir un effet positif sur les problèmes de transit intestinal. Si la respiration est entravée dans le haut du corps, il faudra faire appel à une technique plus subtile qui est de susciter l'envie à la personne de placer sa respiration à cet endroit.

Le massage permet également aux différents organes de se rééquilibrer, soit par une action locale, soit par une action sur les zones nerveuses associées à ces organes (principalement sur la colonne vertébrale).

Enfin, le massage, si il est lent et dans l'étirement, permet aux fascias de se libérer. Les fascias sont une sorte d'enveloppe qui entoure chaque cellule, chaque muscle et chaque organe dans notre organisme. Ils forment une chaîne ininterrompue qui relie les muscles et les organes les uns aux autres. Un étirement doux et bien dirigé a donc des effets sur toute la chaîne étirée (cfr homme >< bateau).

Pour finir, le massage a un effet régulateur au niveau de l'homéostasie. L'homéostasie est la capacité que l'organisme a de maintenir un état de stabilité de son milieu interne par rapport aux variations constantes de l'environnement externe.

- Au niveau émotionnel :

Le massage nous fait renouer avec les premières sensations que nous avons connues (même avant la naissance). Ces sensations sont en lien avec le toucher, le premier des sens à se développer. Le massage nous rappelle, à un niveau inconscient, qu'à un certain moment de notre existence, le toucher était le seul moyen dont nous disposions pour communiquer. Une communication non verbale, non visuelle, mais totale et sincère.

Renouer avec ces sensations peut nous mettre dans un état régressif particulier et peut faire surgir des émotions et des mémoires perdues. Le massage peut donc permettre à la personne d'entrer en contact avec elle-même et une partie de son histoire.

- Au niveau énergétique :

Toute personne qui pratique le massage a un jour eu une expérience qui ne s'explique pas par la science traditionnelle. Comme, par exemple, entrer en contact avec la personne massée sans la toucher, ou sentir entre ses mains quelque chose de quasi palpable alors que, visiblement, il n'y a « rien ». Cela peut laisser supposer que nous sommes entourés d'une forme d'énergie universelle ou vitale, avec laquelle nous sommes en étroite liaison. De nombreuses techniques manuelles s'appuient sur cette énergie pour équilibrer le corps et favoriser la guérison.

Rappelons ici que les techniques de massage et de relaxation que nous enseignons n'ont pas un but thérapeutique. Au contraire, nous proposons de rentrer dans le massage sans intentions et sans attentes, laissant ainsi un espace (l'espace en nous) pour qu'une interrelation naisse entre le masseur, le massé et cette énergie vitale. Cette interrelation n'a pas besoin d'être guidée, elle va d'elle-même à l'essentiel. Il en ressort un sentiment de sécurité et de bien-être qui favorise une détente complète, profonde et régénératrice, amenant une unification du corps et de l'esprit.

- Au niveau spirituel :

Le massage est un chemin d'évolution personnelle. Il permet de s'ouvrir à soi et à sa nature profonde, ainsi qu'à l'autre avec qui nous entrons en relation. C'est dans l'ouverture à soi et à l'autre que nous entrons dans la dimension spirituelle qui est de se détacher de nos difficultés et de notre histoire pour aller de l'avant dans la compréhension du monde. C'est un état d'ouverture et de contact avec la vie.

Pour la personne qui masse

- Au niveau physiologique et physique :

Pour masser avec efficacité et fluidité, le masseur se doit d'entretenir sa condition physique et sa souplesse. Il apprend donc à respecter son corps et à se respecter dans ses actions en tenant compte de ses capacités du moment. Le masseur apprend également comment adopter une attitude corporelle qui lui permet de diriger son énergie de la manière la plus aisée et la plus efficace possible. Pendant le massage, que nous envisageons dans la lenteur, le masseur active son système parasympathique et les hormones associées (acétylcholine) favorisant ainsi une baisse du stress.

- Au niveau émotionnel :

La communication par le toucher permet au masseur de se "libérer" de ses autres sens. Il se trouve donc entraîné avec la personne qu'il masse dans une atmosphère qui s'apparente à une forme de méditation (telle qu'on peut la concevoir dans le yoga par exemple) et dont il ressort également détendu et régénéré.

Cela est renforcé par la pratique de l'écoute (pas d'intentions ni attentes) qui est un état d'ouverture émotionnelle qui favorise la communication et l'ouverture psychologique.

- Au niveau énergétique :

Le masseur apprend à diriger son énergie de la manière la plus aisée et la plus efficace possible, grâce, non seulement à une attitude corporelle (voir niveau physiologique) mais aussi en étant à l'écoute de la personne massée et de ce qui l'entoure. En se mettant en contact avec la personne massée, sans intention autre que de passer un moment en sa compagnie, le masseur entre en interrelation avec l'univers et rejoint une dimension identique à celle que le massé vit, c'est là que l'unification du corps et de l'esprit se produit.

- Au niveau spirituel :

Le massage est un chemin d'évolution personnelle. Il permet de s'ouvrir à soi et à sa nature profonde, ainsi qu'à l'autre avec qui nous entrons en relation. C'est dans l'ouverture à soi et à l'autre que nous entrons dans la dimension spirituelle qui est de se détacher de nos difficultés et de notre histoire pour aller de l'avant dans la compréhension du monde.

Un facteur favorisant, la présence

Tout ceci m'amène à vous parler d'un élément qui va encore gratifier le massage, il s'agit de la présence.

Qu'est-ce que la présence ?

La présence est un terme conceptuel et donc difficile à définir comme tel.

Je dirais qu'être présent à soi commence par une « mise en disponibilité » qui nous permet d'être attentif à nos sensations, à ce que je suis en tant qu'être humain, à ce que je suis en tant que personne, d'où je viens et à ce que je perçois (sans jugement) du monde extérieur. Cela nous permet d'élargir notre champ de conscience et de perception à nous-même, mais aussi d'ouvrir un espace en nous pour permettre à notre partenaire d'être, tout simplement.

Cela nous permet de mieux nous ancrer dans notre corps et dans la réalité. Il s'agit, en quelque sorte, de "s'asseoir" dans le bas de notre corps afin de libérer le haut du corps et de se mettre dans un certain état de disponibilité par rapport à la réalité extérieure.

Dans le cas du massage, cela permet de détendre le tronc, les épaules et les bras pour pouvoir initier le mouvement à partir de notre centre énergétique, le ventre.

Conscience de ce que l'on est, d'où l'on vient

Pour être présent à soi-même, rien de tel que d'assimiler qui nous sommes et d'où nous venons, quelle est notre genèse,... c'est à dire la manière dont nous nous sommes formés et avons évolué, en tant qu'être humain.

L'être humain est le résultat d'une évolution extrêmement complexe dont notre corps garde encore le souvenir. En effet, de la conception à la naissance chaque être vivant revit la genèse de son espèce.

Simple cellule au départ, l'espèce humaine, a évolué vers une forme de plus en plus élaborée. C'est ainsi qu'à chaque grand saut de l'évolution nous nous sommes dotés de qualités qui nous ont permis de survivre et de nous adapter au monde environnant.

Imaginez-vous le moment où la vie est apparue sur la terre sous forme de simples cellules extrêmement dépendantes du milieu extérieur. Imaginez-vous comme une cellule vivante qui se développe tranquillement dans une mare d'eau de pluie, elle se nourrit par osmose et se reproduit tant que le milieu est pléthorique. S'il fait trop chaud trop longtemps, le milieu devient pénurique, la mare s'évapore et la cellule meurt.

C'est pourquoi un des premiers actes de survie de la vie animale a été la solidarité : les cellules se sont regroupées pour construire un système protozoaire, multi-cellulaires, moins dépendant du milieu extérieur. Cette association de différentes cellules a pu se mettre en place grâce au phénomène de l'apoptose. L'apoptose, c'est la mort cellulaire programmée et non inflammatoire, contrairement à la nécrose où la mort d'une cellule entraîne celle de ses voisines. C'est donc une sorte de suicide par solidarité qui a permis aux organismes multi-cellulaires de se constituer sans s'auto-détruire.

Il est intéressant ici de faire une petite parenthèse. La recherche contre le cancer a mis en évidence que le développement des cellules cancérigènes se fait car ces cellules n'ont pas cette capacité de s'auto-détruire pour sauver l'organisme. Il y a là une symbolique intéressante à laquelle je vous propose de réfléchir.

Ensuite, comme nous vivions, par osmose, enfermés dans notre, ô combien fragile garde-manger, la fameuse mare du début, nous l'avons intériorisée pour pouvoir nous déplacer vers d'autres nourritures. La fameuse mare est encore ici en nous dans notre ventre et l'osmose a évolué en digestion.

De la reproduction pure et simple du début, nous nous sommes ensuite différenciés les uns des autres grâce à la sexualité. En effet, nous ne sommes pas, en tant qu'être humain, issus d'un phénomène de reproduction mais bien de procréation. Ceci a également eu pour effet d'apporter une plus grande richesse à notre évolution.

Les derniers stades de l'évolution de l'homme ont été le développement du cortex et de ses connexions avec le système limbique. Les facultés intellectuelles issues de cette évolution nous ont permis de nous individualiser encore davantage. Nous sommes donc tous uniques, car procréés, et capables de nous distinguer les uns des autres. Contrairement, par exemple, à la fourmi qui vit dans une structure sociale très développée mais qui n'existe pas en tant que telle.

Le fait que nous soyons tous différents tout en étant semblables, nous a permis de développer l'idée du concept. Conceptualiser une chose, c'est lui donner un nom que tout le monde reconnaît mais avec sa propre sensation. Tout le monde sait ce qu'est une table, mais chacun en a une représentation différente.

Malgré tout, cette individualisation ou spécialisation ne signifie pas pour autant que nous soyons aptes à nous débrouiller tout seul car il nous faut toujours compter sur la

solidarité pour faire face au monde qui nous entoure. C'est la somme de nos spécialités partagées qui fait notre force.

Voilà bien le problème ; je me sens fort et unique mais j'ai quand même besoin des autres pour survivre. Le plus grand savant ne pourrait traverser la rue sans risque si quelqu'un d'autre n'avait inventé le code de la route. Nous ne pourrions pas être à l'abri du danger si d'autres ne veillaient sur nous.

Cette dualité se retrouve également à l'intérieur de nous-mêmes sous plusieurs aspects. Un des aspects qui nous intéresse aujourd'hui est le fait que nous croyons que nous pouvons vivre dans notre tête mais que nous avons besoin de notre corps pour vivre.

Conscience de soi, de sa propre histoire

Connaître notre genèse est essentiel pour assimiler ce qu'est notre corps, mais il reste une démarche riche et porteuse à découvrir : assimiler sa propre histoire.

Comme chacun peut le ressentir, lorsque l'esprit conscient nie les besoins propres au corps, celui-ci devient peu ou prou le siège d'émotions retenues, mal digérées ou refoulées par l'esprit conscient.

Le problème, c'est que ces émotions non résolues ou conflits psychiques déterminent notre façon de nous porter et d'être au monde.

En effet, ces émotions nous modèlent de manière inconsciente et s'expriment sur notre fonctionnement, sur nos muscles et sur nos organes sous forme de tensions, maladies,... Celles-ci, une fois mises en place, participent à notre résistance au changement et à notre difficulté à aller vers un mieux être.

C'est aussi à travers ce prisme que nous allons à la rencontre des autres.

Conscience et acceptation de l'autre

La connaissance de notre genèse humaine, la recherche, la compréhension et l'assimilation de notre histoire nous apporte un soulagement, une acceptation de ce que nous sommes, de qui nous sommes. Cela nous permet également d'avoir plus d'empathie pour le monde qui nous entoure, et particulièrement envers les autres êtres humains qui le compose.

Cela nous permet enfin d'être ouvert et réceptif à ce qui nous entoure, nous pouvons alors redécouvrir et nous ouvrir à la sensation simple et spontanée des objets et des êtres vivants tels qu'ils se présentent et non de la manière dont nous les imaginons.

La présence, définition

C'est donc cela la présence, c'est l'unification de notre corps et de notre esprit qui nous met en continuité avec l'équilibre du monde. Tout un programme en quelques mots ! Ce qui semble simple est parfois plus complexe qu'on ne le pense, et inversement.

Tout ce dont je viens de vous faire part n'est pas une finalité mais bien un processus, un travail constamment remis sur l'ouvrage qui nous permet de progresser à notre rythme.

Pour vous aider à recadrer mon propos au niveau du massage, et en d'autres mots, je vous dirais que la vie est mouvement, rythme, équilibre,... L'équilibre entre recevoir et donner, la réceptivité et l'émissivité, est essentielle à la présence.

La réceptivité, en général, c'est voir précisément ce qui est particulier et propre aux choses, admettre chaque chose telle qu'elle est, ne pas lui prescrire ce qu'il faut qu'elle soit, mais lui laisser exprimer librement sa signification. On comprend dès lors l'importance pour le masseur d'arriver à être neutre en ouvrant un espace de liberté d'expression ou d'acceptation au massé. En fait, nous ouvrons notre espace intérieur afin de donner à la personne qui est massée la place pour être.

L'émissivité est le fait de produire un action forte et calme en concentrant toute son énergie dans le massage.

Cette concentration ne doit pas être vécue comme une crispation à faire quelque chose de précis, c'est la faculté de pouvoir fixer sa pensée sur un point donné, de suivre le développement d'une idée sans se laisser distraire. Comme, par exemple, s'abstraire dans une lecture ou une activité quelconque comme peindre un mur ou masser quelqu'un.

Etre présent lors d'un massage, c'est donc aussi se dégager de ses problèmes intrinsèques (angoisses, peur, colère,...) pour ouvrir un espace de liberté où le massé pourra être lui-même, sans entraves.

Il s'agit en fait de se mettre tout entier dans ce que l'on va faire. Ensuite il faut éliminer tout ce qui est extérieur à ce que l'on se propose de faire et orienter toute son énergie sur un seul point avec force et calme.

Cet état de présence permet l'acquisition du geste conscient qui est sûr et précis et qui, allié à la connaissance parfaite, rend le geste facile.

En deux mots, pour paraphraser un proverbe bien connu (ce qui se conçoit bien s'énonce clairement et les mots pour le dire viennent aisément), le massage bien centré donne l'impression de facilité et les gestes pour le faire viennent aisément et sans fatigue.

L'entraînement à la présence dans une pratique à deux, comme nous le proposons dans nos formations, est bien plus facile et plus riche qu'une simple méditation car l'ancrage ou le centrage est plus aisé dans le travail physique et concret.