

Gilles Morand

Massage *santé*



— "Article de M. ORTOLAN et J. LUCAS, animateurs de stages de Tantra en France ; www.horizon-tantra.com "

Photographe : Marcel Chiocchio

Gilles Morand

Massage santé

Photographe : Marcel Chiocchio

*Ce livre est dédié à Marcello Chiocchio, mon époux,
Un être d'une grande sagesse qui, depuis près de trente-trois ans, m'offre avec intelligence
de précieux conseils dont je me sers dans mon évolution personnelle.*

*Je le dédie également aux personnes de tous les groupes d'âge qui sont attentives et
soucieuses des soins apportés à leurs proches et à leur entourage.*

Du même auteur :

Le massage pour tous, le Jour, 1982.

Massage et polarité, éditions de Mortagne, 1989, deuxième édition, 1999.

Massage pour enfants, éditions de Mortagne, 2001.

Sagesse ancienne : aujourd'hui et demain, éditions Gilles Morand, 2000.

Tome 2: *Le Massage à la portée de tous*, 2001.

Tome 3: *Énergie apprivoisée et évolution*, 2002.

Tome 4: *Évolution de la conscience*, 2003.

Tome 5: *Urgence planétaire 2003-2012*, 2004.

Tome 6 : *Qui va sauver la planète ?* (revu et corrigé), 2005.

Tous mes livres sont maintenant sur Internet

France : www.edilivre.com Québec www.editexte.com

Avis important : Avant d'entreprendre une séance de massage universel, si vous êtes dans le doute au sujet de l'état de santé d'un bébé, d'un enfant, d'un adolescent, de votre amoureuse ou de votre amoureux, d'un adulte, d'une personne âgée, ou d'une femme enceinte, n'hésitez pas à consulter d'abord un médecin avant de procéder. C'est une précaution, une forme d'assurance à prendre avant tout massage.

Ensemble! Sauvons la Terre!, 2007,
Éditions Fondation Littéraire Fleur De Lys, téléchargez-le
gratuitement au
<http://www.manuscritdepot.com/a.gilles-morand.1.htm> ,

Blogue perso; <http://massageplus.over-blog.com>
Courriel : gmmassageplus@hotmail.com
Mobile : (514) 452-9605

**N.B. :Gilles Morand a vendu plus de 200,000 copies de ses
œuvres à travers le monde.**

**Des crédits tous spéciaux en remerciements à Marcel
Chiocchio, mon conjoint depuis 32 ans et tous les participants
du fond du cœur. Merci.**

**©Copyright 2000. Gilles Morand.
Sagesse ancienne, aujourd'hui et demain.
Tous droits réservés pour tous pays.**

**Dépôt légal : 2011
Bibliothèque et Archives Canada
Bibliothèque et Archives nationales du Quebec
ISBN : 978-2-9810389-7-5**

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS

AVANT-PROPOS

INTRODUCTION

Le pouvoir de la main aujourd'hui

L'énergie à transmettre, c'est l'amour!

Dans le cadre d'activités physiques, sportives ou en plein, le massage est efficace

Chapitre I

LE LANGAGE DU TOUCHER

L'importance du massage

Les plaisirs du massage

Les contre-indications d'un massage

Chapitre II

LA PRÉPARATION

L'attitude physique et mentale avant le massage

Les préparatifs

La préparation mentale

L'ambiance et l'environnement

Les outils de travail

La préparation du corps

Les huiles à utiliser

Pour faire des huiles de massage

Les mouvements de base du massage

Technique n° 1 : L'effleurement

Technique n° 2 : Le grattage

Technique n° 3 : Une pression des deux pouces

Technique n° 4 : Le pianotage

Technique n° 5 : Les hachures

Technique n° 6 : Le pétrissage

Technique n° 7 : La torsion

Technique n° 8 : L'essorage ou le drainage

Technique n° 9 : L'effet de vibration

La position masseur et personne massée

Chapitre III

LA SÉANCE INTÉGRALE DE MASSAGE UNIVERSEL

Avant de commencer

La séance proprement dite

Phase I : La position sur le dos (décubitus dorsal)

La position de la personne massée

La bonne technique

La préparation des mains

Ajustez votre respiration à celle de l'autre

La méthode de l'ajustement des respirations est simple

Le nettoyage intérieur du corps : La citerne de Pecquet

Le dessus du pied

La cuisse avant

Des hachures profondes

La fausse pince

La torsion de la cuisse

L'essorage

Le ventre

La purge du côlon

Le serpent

Les vibrations

La poitrine

La prise de la cage thoracique

La pression des deux pouces

L'arbre ascendant

L'arbre descendant

Les mains et les bras

Une traction des articulations des doigts

Le drainage de l'avant-bras

Le drainage du bras

Le cou et l'épaule

Le balayage du cou

Des hachures et le pétrissage du cou

La rotation de l'épaule

La rotation du poing

Chapitre IV

Phase II : LA POSITION SUR LE VENTRE (DÉCUBITUS VENTRAL)

Le déplacement de la personne massée

Un rappel au masseur

Le dessous du pied et les orteils

Le pétrissage
Le tendon d'Achille
Le mollet
La torsion du mollet
L'essorage
La cuisse arrière
L'essorage de la cuisse arrière
L'arbre de vie
Les fesses
Les hachures des fesses
La fausse pince
La colonne vertébrale : clé de voûte de la vie
Des pressions en profondeur
Des pressions glissées des pouces : Quelle merveille!
La pression des pouces
Le mouvement en «8»
L'arbre du dos
L'arrière du cou et de la tête
Le pétrissage du cou
Le grattage de la tête
L'étirement de la tête

Chapitre V

LA PHASE FINALE (DÉCUBITUS DORSAL)

Le visage
L'oreille
Le balayage du front
Les lèvres
La bioplasma de l'œil
Une touche énergétique

Chapitre VI

LA FEMME ENCEINTE

Recette pour favoriser un bon état de santé pendant la grossesse et éviter les fausses couches
L'effleurement des jambes
Le drainage des jambes
Le massage abdominal
Le massage des chevilles
Le massage des bras (étirements)

Les stries et les vergetures
Les montées de lait

Chapitre VII

LE MASSAGE DU NOUVEAU-NÉ

Les premiers jours
Le soin du périnée
Les naissances difficiles
Bébé sur le ventre
Bébé sur le dos
Le massage de bébé : le jeu de la vie
 Les maxillaires
 La lèvre inférieure
 Les oreilles
 La poitrine
 Le ventre
 Le drainage des bras
 La main
 Les jambes
 Les orteils
 Croisez les jambes

Chapitre VII

LE MASSAGE DES ENFANTS

L'effleurement
Le grattage
Le pianotage
La pression des deux pouces
Des hachures légères
Le drainage à la suédoise
La torsion
Les vibrations
L'effleurement
Dans les bras de maman ou papa
L'enfant masseur
Les céphalées
L'enfant masse avec ses pieds
L'enfant masseur avec ses poings dans le dos
L'enfant masseur pétrissant le trapèze

Chapitre IX

POUR LES ADOLESCENTS, QUOI DE MIEUX QU'UN MASSAGE!

Quelques techniques particulières

Pour les crampes menstruelles et les maux de ventre

Chapitre X

LE MASSAGE AVEC LES PERSONNES ÂGÉES

Les grands « petits soins »

Le massage d'une personne âgée sur le bord d'une table et avec un oreiller

Chapitre XI

LE MASSAGE UNIVERSEL POUR AMOUREUX ET LE TANTRA

La meilleure méthode

La sensualité

Nos mains

Une séance de massage universel pour amoureux

1. La position sur le ventre
2. L'essorage
3. Des hachures
4. L'effleurement du mollet
5. L'essorage de la cuisse arrière
6. La pression « jambes croisées »
7. Les fesses (les hachures des fesses)
8. Le dos
9. L'effleurement aidé de tout le poids du corps
10. Une pression glissée régulière du bas du dos jusqu'au bas du crâne
11. L'arbre du dos
12. L'arrière du cou et de la tête
13. La pression sur la tête
14. La main
15. Le drainage du bras
16. Les pieds
17. La rotule
18. La pression des pouces
19. L'essorage
20. L'effleurement du pied à la cuisse
21. L'arbre descendant le devant du corps
22. Les vibrations
23. La prise de la cage thoracique

- 24.La rotation des poings
- 25.La traction et la vibration des épaules
- 26.Le balayage du cou
- 27.Le pétrissage du cou
- 28.Les lèvres
- 29.L'oreille
- 30.La touche spirituelle

Pour masser votre conjointe
Qu'est-ce que le tantra?

Chapitre XII

LE MASSAGE SUR CHAISE

- Le lâcher prise
- La rotation des épaules
- Le balancement du bras
- Le massage de l'épaule
- Le bras et la main
- Les bras en croix
- Appuyé sur la chaise
- Les rabots
- Les pressions des pouces
- Le cou et les épaules
- La pression des deux pouces
- Le pétrissage et le malaxage du cou
- La pression des pouces
- Le grattage du cuir chevelu
- Un presse-orange de la tête

Chapitre XIII

QUELQUES EXERCICES ADDITIONNELS

- L'automassage rapide et efficace
- Les maux de tête
- Les étourdissements
- La tension aux épaules
- Les maux de pieds
- La fermeté de la poitrine
- Les maux de jambes

En guise de conclusion

Bibliographie

Adresses électroniques utiles

Les Suppléments et les phases de la vie

Quel don merveilleux que celui de nos mains !

Grâce à nos mains, nous pouvons canaliser

l'amour de nos cœurs et alléger

la souffrance de nos semblables.

Remerciements

Je tiens à remercier de tout cœur tous ceux qui ont participé de près ou de loin à la réalisation de cet ouvrage :

Marcel, pour avoir su capter la magie des mouvements sur caméra numérique.

Les modèles : Marie-Christine (comédienne en herbe, l'important ce n'est pas d'aller au bout du monde, mais d'aller au bout de soi. Merci! Marie!) et Vincent, Georgette, Myriam, Andrée, Marie-Claude (technicienne en diététique), Alain, Chantal, Yves, Lucie, Claudia, Karine, Patrick et sa fille Zora, Annie et son fils Mathis, Emmanuelle et ses enfants Sacha et Jonathan, Hélène et sa fille Sarah-Maude, Robert, Virginie (danse sociale), Julie (étudiante en nursing), sa soeur Caroline que je salue, Stéphanie et Ouamane et leur nouveau-né Khadidja, Martine, Josée, Suzanne, Janet (maître en reiki) et son enfant Matthieu et son « ado » Keegan. Tous les modèles n'ont pas été retenus. Merci à tous pour votre participation respective.

Merci enfin à tous ceux qui m'ont apporté leur soutien depuis près de trente ans, tout particulièrement à Marcello Chiocchio.

Avant-propos

Massage et vitamines est un volume sans prétention, un guide de la santé par le toucher, qui joue bien son rôle d'équilibration de l'énergie grâce à ma méthode universelle de massage. À travers ces pages, je souhaite vous léguer mon expérience, mon approche personnelle de la santé holistique : le corps, les émotions et l'esprit. Chose certaine, vous découvrirez ici le fil conducteur de mes pensées les plus profondes, ce que l'être humain nécessite en tant qu'entretien régulier de la personne, des techniques énergétiques menant vers l'équilibre, et des soins à l'égard de soi-même. En parcourant ces lignes, vous apprendrez comment faire.

À force de séances répétées, il va de soi que la pratique fréquente du toucher massage amène à sa maîtrise à long terme. C'est pourquoi, après quelques années, à titre d'exemple, un massage universel, s'appliquant à tout le monde a fait surface. C'est avec un grand plaisir que je veux vous initier aujourd'hui, vous tous, lecteurs et lectrices, aux bienfaits du massage universel !

Faites-vous plaisir en pratiquant le massage amoureux ou le massage tantrique, tels que je les aborde dans ce livre, afin de réussir vos relations amoureuses et de solidifier vos liens affectifs. De nos jours, la vie file à toute vitesse, alors il faut s'accorder un temps de repos pour se centrer sur le moment présent de l'amour et de la bienveillance envers l'autre : Accéder à son énergie sacrée! L'énergie du cœur !

Après un doux massage bienfaisant, l'énergie circule bien. Les enfants en raffolent et l'adolescent en fera bon usage pour apprécier « la qualité du moment », c'est-à-dire l'atmosphère à créer, la relation d'aide envers l'autre.

Découvrez l'image saine qu'une pratique de massothérapie, professionnelle et sérieuse apporte à votre vie, à votre santé et à celle des autres, tout en les soulageant!

Ces pages ont nécessité de nombreuses heures de travail. Puissiez-vous poursuivre le rêve de sauvegarder la santé à tout prix, en partageant l'expérience du toucher avec ceux qui vous côtoient tous les jours et en leur apportant un certain secours. Dans cette optique de soutien et de réconfort, c'est l'esprit d'amour et de compassion qui prédomine dans cet ouvrage

Introduction

De toutes les formes de relaxation, le massage est l'art qui procure à l'être humain la détente la plus complète. Grâce à son approche et sa technique de toucher universel, cette pratique ancienne de plus de cinq mille ans, trop longtemps réservée à une classe privilégiée, est de plus en plus populaire et accessible à tous.

D'ailleurs, depuis que l'être humain est sur la terre, il a pris l'habitude de soigner ses maux corporels en se servant des plantes et de leurs essences, employées par voie externe ou interne, en les respirant avec leurs huiles essentielles. Il les appliquait sur la peau par des mouvements de friction et de pétrissage, ou tout simplement dans le bain quotidien. Ce que l'être humain a appris sur lui, il l'a offert à autrui.

De leur côté, les Amérindiens imposaient les mains au-dessus de l'endroit blessé ou malade et, à l'aide certainement d'un produit naturel, d'une formule magique, d'une prière aux esprits de leurs pères, de la Nature et aux esprits des animaux (leur animal totem), le tout accompagné d'une danse circonstancielle, ils réussissaient même à guérir leurs malades. On les reconnaît sous le nom de chamanes.

Et puis les prêtres égyptiens eux aussi connaissaient la médecine. Ils utilisaient le pouvoir des plantes, de leurs essences, et l'énergie qui sort de la main. Nous n'avons qu'à regarder leurs hiéroglyphes pour découvrir que la main jouait un rôle d'une grande importance. On la retrouve sur presque tous les hiéroglyphes. Déjà à cette époque, les prêtres égyptiens remplaçaient les vertèbres.

Le pouvoir de la main aujourd'hui

Comme on le voit par ces exemples, de l'homme des cavernes à nous aujourd'hui, le pouvoir de la main a toujours existé. On dit que la main est le prolongement naturel de notre cerveau. Reconnaissons son pouvoir! Expérimentons-le avec notre partenaire en dévoilant notre tendre et sensuel message d'amour.

Le massage, c'est l'art du toucher et le toucher guérit. Ne dit-on pas qu'une main réconfortante apaise les soucis ? Une main soignante rassure et calme. Le massothérapeute transmet un état d'âme bienfaisant par le geste chaleureux et énergique qu'il pose sur la personne massée. C'est pourquoi tout le monde, à quelques exceptions près, s'entend pour dire que le toucher – que ce soit par une petite tape encourageante sur l'épaule, une poignée

de main cordiale ou une accolade – améliore leur qualité de vie, enrichit leur train-train de vie quotidien et rapproche les gens sur le plan émotionnel.

À une époque où l'ordinateur, le réseau Internet et la vie active nous éloignent peu à peu les uns des autres, il est primordial de privilégier le toucher comme contact humain, et de se rapprocher plus que jamais, d'où l'importance de maîtriser, ou du moins de comprendre certains rudiments du massage.

En fait, la vie passe si vite aujourd'hui qu'on ne se touche plus. On dispose de si peu de temps pour les caresses, car on ne prend justement plus le temps. On abandonne même les aînés en les laissant dans des résidences pour personnes âgées. Plusieurs y sont oubliés et n'y reçoivent jamais plus d'étreintes. Apprenez à aimer toucher les autres, surtout quand vous avez leur approbation, il va sans dire.

Combien de fois ai-je entendu : « Tu es masseur, toi ? Eh bien, veux-tu s'il te plaît me masser le dos, car j'ai un mal atroce ! » J'ai toujours satisfait à la demande, j'ai toujours cherché à soulager les maux modernes de mon entourage, à la clinique et à mon lieu de travail, au centre hospitalier.

Au Québec, tout comme en Europe et partout ailleurs dans le monde, le massage est très répandu. Tous n'ont pas les moyens de se payer un masseur ou un massothérapeute. *Massage santé* vient donc répondre par sa matière à un besoin criant pour ce qui est des techniques simples de massage. On veut apprendre à masser adéquatement et sainement l'autre, et on aime se faire masser en retour, car ça fait tellement de bien ! Vous savez, tout le monde y gagne !

Personne ne peut vivre sans contact humain, et le toucher y est pour quelque chose, sinon on risque de sombrer dans un manque d'amour, occasionnant tristesse, soucis et anxiété. L'amour envers l'autre, voilà la clé ! L'amour est un merveilleux guérisseur. De siècle en siècle, nos ancêtres ont loué l'amour, ce merveilleux guérisseur. S'il n'y a plus d'amour, la force de vie arrête et le corps marquera cet arrêt. Point n'est besoin d'essayer d'aimer ou de susciter l'amour, car l'amour, c'est notre nature essentielle et vraie.

L'énergie à transmettre, c'est l'amour !

La main possède une énergie qui se transmet. Les grandes civilisations le savaient et s'en servaient pour soulager ou pour guérir les dignitaires de la cour, les paysans et les simples citoyens.

Soyons de doux et de tendres transmetteurs d'amour ! Prenons conscience de ce flux d'énergie sublime qui possède un pouvoir magique et que nous détenons entre nos mains.

Aimez assez l'autre pour vouloir diminuer sa douleur. Vos mains ne demandent qu'à apprendre comment palper convenablement l'enfant, la femme enceinte, le bébé, l'adolescent, votre amoureux, les membres de votre famille, une personne âgée, le collègue de travail ou l'ami. C'est pourquoi j'ai voulu offrir aux lecteurs un livre au contenu simple à comprendre et facile à appliquer.

En fait, c'est l'énergie de base, le carburant des participants, c'est l'amour, l'affection, la compassion envers l'autre. La bienveillance d'une main rassurante sur celle d'un malade au centre hospitalier, au centre d'accueil, au C.L.S.C., en travail social comme à la maison, au chalet, à la plage, en voyage et au travail est toujours bienvenue. C'est pourquoi une séance complète de toucher massage universel est décrite ici afin de vous familiariser avec la technique simple que je vous propose. Le toucher massage convient à toute personne, car c'est une technique universelle d'approche du corps qui peut se pratiquer en tout temps sur tous les sujets possibles.

De plus, je vous invite à développer votre sens du partage (dans le respect de l'autre), et votre sens du toucher. On m'a souvent avoué : « J'ai peur de masser ! Je ne connais pas assez l'anatomie et la physiologie, en général ! » En fait, il est toujours bon d'en connaître suffisamment sur le corps et les systèmes qui le constituent, mais ce n'est pas une obligation de tout savoir.

Les connaissances que je vous transmets dans *Massage 101* suffiront à vous faire comprendre qu'une main qui frotte un dos est toujours la bienvenue, même s'il s'agit des mains bienveillantes d'un profane. L'important c'est l'intention de faire du bien. En somme, le fait de communiquer par le toucher réparateur avec amour et compassion est un geste à la portée de tous !

Massage santé est un guide pratique pour tous ceux et celles qui s'intéressent au bien-être des autres et de soi, grâce à une méthode universelle qui a fait ses preuves depuis des milliers d'années : la magie des mains qui guérissent dans un état « metta », d'amour et de compassion. Voilà la vraie technique ! L'humanité en a grandement besoin.

En ces temps décisifs de notre histoire où il faut penser « vert », mon travail s'inscrit dans cette ligne de pensée, car il propose de créer des vies plus saines en harmonie avec la nature et la santé ! (Tout comme les adresses électroniques en fin de volume).

Massage santé est un outil essentiel pour votre détente générale. En fait, si vous ne considérez pas qu'une séance de massage soit un des points culminants de votre semaine, et même de votre vie, c'est probablement que vous n'avez pas encore essayé, ou que le massage donné n'était pas adéquat.

Qu'il soit pratiqué dans le cadre d'activités physiques, sportives ou en plein air, le massage est efficace, entre autres pour :

- Un os brisé (après déplâtrage);
- Une bronchite asthmatique;
- Une maladie du cœur (circulation sanguine);
- L'amélioration des habitudes de vie;
- Une indigestion et constipation;
- Un désordre neuromusculaire;
- Un problème relié au troisième âge;
- Un problème émotionnel;
- Une réaction postchirurgicale;
- Un désordre du sommeil;
- Une crampe, une entorse, une foulure;
- Un syndrome articulaire temporomandibulaire (SAT);
- Un soutien pour patient sidéen;
- Un cas d'abus physique et beaucoup d'autres affections encore.

Lisez ce livre et offrez à d'autres les plaisirs et les joies de mes découvertes personnelles, pour l'amour de la vie. *Massage santé*, c'est prendre soin de soi et des autres à tous les niveaux.

Puissent ces quelques pages nous ramener à un esprit de joie, d'harmonie et d'amour pour que tous les êtres vivants sur la terre agissent un jour avec compassion !

Bons massages !

GILLES MORAND

CHAPITRE 1

LE LANGAGE DU TOUCHER

Le corps humain recèle une énorme capacité ou un grand potentiel pour expérimenter le plaisir à travers ses cinq sens : la vue, l'ouïe, le goût, l'odorat et par-dessus tout le toucher. Éveiller ses sens au point d'éprouver une joie particulière est un art amusant qui amène un nouveau et profond degré, ou stade d'intimité, entre deux personnes dans une relation amoureuse.

Le massage est tout indiqué dans la relation intime de deux personnes et peut aider chacun des conjoints à relaxer et à explorer les royaumes de la sensualité et de l'érotisation.

En effet, le toucher est la nourriture de l'esprit et l'expérience tactile est essentielle au développement de la personne dans sa totalité et dans l'expression de sa joie. De nombreux psychologues éminents croient que le manque de toucher dans l'enfance est l'une des racines qui causent les névroses et les comportements antisociaux. En fait, une grande partie de notre cerveau couvre la sensation et l'aspect tactile.

Le toucher est le premier sens que nous développons et le premier que l'embryon expérimente dans le ventre de la mère lorsqu'il bouge son pouce ou un doigt sur sa peau. Pour le nouveau-né, le toucher est le premier point de contact et de référence avec ce nouveau monde étrange, et il se cramponne à la chaleur et au confort de la peau de sa mère. Le toucher est un langage universel.

C'est entre autres en se faisant toucher avec amour que nous établissons notre estime de soi et que nous apprécions notre corps. Ces attitudes développées tôt dans la vie jouent un grand rôle pour une sexualité éventuelle heureuse, un cheminement et un épanouissement harmonieux entre partenaires.

L'importance du massage

Le massage est maintenant reconnu comme une des thérapies les plus efficaces contre le stress. C'est un outil puissant pour apprendre à vous connaître en tant que couple amoureux, non seulement en raison du côté tactile et de la sensualité, mais aussi parce qu'il aide à diminuer les tensions physiques et émotionnelles qui nécessitent une mise au point, une communication entre votre partenaire et vous.

Vous n'avez pas besoin d'être un massothérapeute diplômé en massage pour donner une merveilleuse relaxation ou pour stimuler votre partenaire. Si vous avez confiance aux mouvements de vos mains, et que vous touchez votre partenaire avec attention, amour et empathie, la très grande qualité du contact amoureux aidera à libérer les tensions et vous rapprochera davantage l'un de l'autre.

Bien sûr, un massage est plaisant à donner et délectable à recevoir, tout en étant par le fait même une expérience relaxante et exaltante entre deux êtres qui se respectent et qui s'aiment. Une fois que vous vous sentirez tout à fait à l'aise et en confiance pour donner un massage, vos mains chercheront à atténuer la douleur et la tension sur le corps de votre partenaire. Ce qui est très favorable.

Il est important de noter que votre massage sera efficace seulement si vous avez envie de le donner à l'autre, sinon cela se transmet par vos mains et une forme de ressenti s'ensuit.

Chose certaine, le massage revêt plusieurs valeurs thérapeutiques, que ce soit simplement par pur plaisir, pour la relaxation ou pour la stimulation.

Les plaisirs du massage

Entre deux courses urgentes et trois personnes à rappeler, les couples ont souvent bien peu de temps à accorder à leur relation. Bien entendu, le traditionnel repas aux chandelles fait toujours plaisir, mais pourquoi ne pas sortir des sentiers battus en offrant à l' élu de votre cœur un petit massage ?

Si vous y mettez tout votre cœur et votre art, il est pour ainsi dire impossible que votre conjoint reste insensible aux joies du massage! Cette méthode de relaxation ne lui apportera que du bien à tous points de vue. Le massage détend à coup sûr les muscles (qui sont sans contredit les premières victimes de la tension nerveuse et des mauvaises postures au travail), il active la circulation sanguine, repose les glandes du stress en diminuant la sécrétion d'adrénaline, et relaxe le système cardiovasculaire en favorisant une baisse substantielle du pouls et de la pression artérielle.

Bref, sous l'effet de la chaleur de vos mains, votre partenaire sera plongé dans un état de relaxation aussi profond que bénéfique, et ce, sans vous épuiser, puisque le massage que nous vous proposons dure en moyenne une heure. De plus, il n'exige aucun talent particulier et ne comporte que des mouvements faciles à exécuter, même pour un profane.

Le massage permet de travailler les régions du corps les plus vulnérables au stress : les jambes qui ramènent, parfois avec peine, le sang veineux vers le cœur; le bas du dos, le grand perdant de notre évolution millénaire vers la marche sur deux pieds; les épaules, qui subissent les conséquences de nos mauvaises postures assises; les pieds, ces éternelles victimes de la gravité terrestre et de la mode des fameux talons hauts; l'abdomen, territoire des problèmes digestifs et de la constipation associés à l'anxiété; enfin, la tête et le cou, où s'accumulent les méfaits du stress sous forme de rides et de raideurs.

Avant de faire profiter votre tendre moitié des bienfaits du massage, il importe que vous respectiez certaines règles de base. Évitez entre autres de masser une zone endolorie ou blessée et d'exercer des pressions sur les jambes si votre partenaire souffre de varices. Les effleurements remplaceront avantageusement les glissements et les pétrissages.

Pour faciliter le mouvement des mains sur la peau, enduisez la zone à masser d'un peu d'huile. Il n'est pas nécessaire de dépenser une fortune pour une lotion spéciale; une huile végétale légère (et chaude, si vous le désirez) suffit amplement pour faire de votre séance de massage une expérience inoubliable! (Voir les recettes suggérées au chapitre I).

De plus, il peut être intéressant d'associer le massage amoureux aux couples qui vivent des situations de divorce qui pourraient être évitées grâce au massage qui solidifie les liens affectifs du couple et les aide à rester ensemble jusqu'à un âge avancé. Quoi de mieux enfin que de s'éteindre ultimement dans les bras remplis d'amour et de compassion de la personne qui vous aide à quitter ce monde après vous avoir beaucoup étreint?

Le cycle de la vie se perpétue de la naissance à la mort. Ceux et celles qui connaissent l'amour vivent une vie plus équilibrée grâce au toucher qui les garde unis. Le toucher rapproche davantage et maintient le couple en bonne santé relationnelle.

LES CONTRE-INDICATIONS D'UN MASSAGE

En voici la liste

Aussi thérapeutique que puisse être le massage, il faut néanmoins être attentif car il est contre-indiqué dans plusieurs états de santé, comme entre autres la fièvre, le cancer, la tuberculose ou d'autres infections ou conditions malignes qui peuvent se répandre dans l'organisme.

Il ne faut absolument pas masser l'abdomen d'une personne qui fait de la haute pression artérielle ou ayant des ulcères gastriques ou duodénaux. Et il ne faut pas non plus masser une femme enceinte avant qu'elle ait trois mois de grossesse, car le fœtus tente de s'attacher solidement à sa mère et il faut respecter son développement normal. On évitera ainsi les fausses couches. Après trois mois de gestation, elle peut recevoir un massage mais la pression des mouvements doit rester légère.

Il ne faut pas masser non plus les jambes des diabétiques aux veines variqueuses, les phlébites ou autres problèmes des vaisseaux sanguins. Le massage peut stresser davantage les vaisseaux ou même déloger un caillot sanguin, ce qui peut conduire à un anévrisme ou à une crise cardiaque. Quant à ceux qui portent un appareil pour les pulsions cardiaques, il faut aussi s'abstenir de leur donner un massage.

Si on voit des contusions, des kystes, des éraflures, des entailles sur la peau ou des os brisés sur la partie que vous voulez masser, n'effectuez le massage qu'à quinze centimètres autour de la région affectée. Ne jamais masser ces endroits directement, mais au-dessus, en direction du cœur.

Même chose pour les œdèmes, si votre doigt laisse une marque sur la peau en pressant, effectuez une très légère pression en massant.

Vous pouvez masser les gens dont les membres sont enflés, mais très gentiment et seulement au-dessus de l'enflure et en vous dirigeant vers le cœur.

Prenez soin également d'enlever tous vos bijoux et ceux de la personne que vous vous apprêtez à masser afin d'éviter d'irriter la peau inutilement et de ne pas interférer avec le corps énergétique.

CHAPITRE II

LA PRÉPARATION

L'attitude physique et mentale avant le massage

Avant toute chose, permettez-moi de préciser que le massage dont je parle ici est effectué entre deux personnes qui ont établi ou qui souhaitent établir des liens harmonieux entre eux afin de se sentir plus près l'un de l'autre. Il ne s'agit donc pas d'une relation de service entre un massothérapeute professionnel et sa clientèle, mais plutôt de liens familiaux, amicaux ou amoureux pour se rapprocher et favoriser un mieux-être.

On ne peut réussir vraiment une séance de massage sans avoir fait au préalable une certaine préparation, d'ordre psychologique d'abord (l'attitude que l'on adopte vis-à-vis cette séance), et sur le plan physique ensuite (le soin apporté à la préparation pratique et matérielle). C'est en y accordant toute l'attention nécessaire, avec une touche de désir et de sensualité, le cas échéant, qu'on réunit les ingrédients indispensables à une recette simple, efficace et infaillible pour une bonne préparation au massage.

En ne tenant pas compte de ces éléments de base, on diminue par le fait même les effets bénéfiques physiques, émotionnels et mentaux que le massage procure. Cependant, le contraire est aussi vrai : Plus on crée une situation propice, plus on a de fortes chances de se préparer adéquatement pour prodiguer à l'autre le maximum de détente et de plaisir. C'est pourquoi il ne faut jamais forcer quelqu'un à faire un massage.

Les préparatifs

La préparation mentale

Le plaisir ultime du massage est bien entendu de conjuguer détente mentale et relaxation physique pour accéder à une sensation absolue de bien-être. En effet, l'art du massage permet à qui l'utilise convenablement, avec amour et compassion, de soustraire l'autre à tout ce qui est lié aux tracasseries quotidiennes : c'est-à-dire le surmenage, les tensions, la fatigue, les stress de toutes sortes, la douleur, etc. La seule autre exigence de la personne qui masse est d'oublier elle-même pour un moment toutes ses inquiétudes, de relâcher ses tensions mentales et de se laisser aller à son propre plaisir de masser.

L'avantage psychologique majeur d'une bonne séance de massage est qu'elle aide à raffermir les liens intimes et affectifs des deux participants qui sont alors en relation de partage. Le massage incite non seulement au rapprochement par le toucher, mais également

à la redécouverte constante des participants, par l'intermédiaire d'un jeu qui rend hommage au corps et à l'esprit.

Ainsi le contact naturel et intime du massage crée une relation plus profonde entre la personne qui masse et celle qui se fait masser, tout en libérant les blocages émotionnels et les tensions physiques et mentales. Un sentiment de partage, d'échange et de satisfaction commune s'installe alors.

Pour intensifier cette sensation de communication profonde, il est souvent conseillé de garder quelques minutes de silence avant d'amorcer la séance, afin de se concentrer sur ce qui va se passer, dans un état dit « metta », soit dans un esprit d'amour et de compassion. Pendant cette période de silence, on vide son esprit de toutes ses pensées. Ce moment de recueillement a pour but de freiner quelque peu le rythme déchaîné qu'impose la vie active de tous les jours. Une fois l'activité mentale ralentie, il est plus facile de se laisser aller au massage proprement dit.

Comme on le voit, l'attitude psychologique qui constitue la meilleure préparation au massage, c'est de se détacher mentalement de toutes ses pensées pour mieux canaliser son énergie sur le corps. Vous n'avez guère besoin de faire un effort particulier pour atteindre cet état d'âme. Il suffit de devenir totalement réceptif, en se laissant aller au bien-être que l'on ressent à masser ou à se faire masser.

L'ambiance et l'environnement

Pour faciliter la décompression mentale, il importe de créer une ambiance et un environnement propices à la détente. Il vous revient de choisir un lieu où vous serez tous deux à l'aise de relâcher vos tensions en vous isolant le mieux possible de toute source d'interférences : le téléphone qui sonne, les amis qui viennent frapper à la porte de la pièce où vous êtes, ou toutes sortes de bruits qui pourraient perturber le climat de relaxation et de repos que l'on cherche à créer. Pour ce, il serait préférable d'aviser votre entourage que vous ne voulez pas être dérangés sous aucun prétexte, pendant une période de quarante-cinq minutes à une heure.

Plus l'endroit est calme, plus il est favorable à l'harmonie et à la relaxation que vous souhaitez. Un site en plein air, sous le soleil, dans un beau coin de nature serait merveilleux et idéal (à condition bien sûr de protéger sa peau du soleil). Toutefois, si la séance doit se tenir à l'intérieur, le choix de la pièce dépend alors du confort (à la fois physique et psychique) qu'on y retrouve. *Il importe au plus haut point de vous sentir tout à fait à l'aise.*

L'éclairage joue également un rôle important pour créer une ambiance. Si la pièce est sombre, quelques chandelles parfumées à la camomille ou à la lavande, ou un éclairage tamisé, tout cela contribue grandement à installer un climat de détente. De plus, en fond sonore, il faut privilégier une musique appropriée en cours de massage et bénéfique à la détente du corps.

Par conséquent, toute musique doit être choisie pour prédisposer à la relaxation. Il en existe tout un assortiment sur le marché. Il va de soi cependant que le volume doit être assez bas; une musique rappelant la nature dans toute sa pureté serait idéale. Cependant, la musique n'est pas indispensable.

Vous pourriez aussi ajouter de l'encens et des fragrances parfumées lors des préparatifs à la séance. Grâce à l'odorat, ils aident à détendre le corps et l'esprit. La présence de plantes peut s'avérer un élément positif parce qu'elles dégagent une quantité appréciable d'oxygène et facilitent ainsi le nettoyage sanguin en augmentant les globules rouges.

La température de la pièce doit être assez chaude et confortable pour faciliter la relaxation. C'est pourquoi la perspective d'ouvrir une fenêtre pour laisser pénétrer l'air frais pendant la séance est à déconseiller. La personne massée pourrait attraper froid et ressentir certains frissons désagréables qui nuiraient à sa bonne détente. Si l'on tient à aérer, il est préférable de le faire quelques minutes avant d'entreprendre la séance, mais sans trop refroidir la pièce.

Le corps doit se reposer au maximum pendant le massage. Il faut donc éviter de le faire travailler de quelque manière que ce soit. Pour ce faire, il est donc préférable d'attendre de trente à quatre-vingt-dix minutes après les repas avant de s'adonner au massage. Autrement, la digestion se fera pendant la séance et la détente de la personne massée en sera perturbée, car cela pourrait même nécessiter une visite de circonstance à la salle de bain. Le même conseil s'applique au masseur.

Les outils de travail

L'équipement nécessaire à une séance de massage se résume à la table (obligatoire et indispensable pour tout masseur sérieux, l'huile (pour que les mains glissent mieux sur la peau), ainsi que trois serviettes de bain (ou plus) pour le confort des articulations (chevilles, genoux, cou), un oreiller ou un coussin. Quelques serviettes supplémentaires peuvent servir pour couvrir certaines parties du corps et les garder au chaud, pendant que l'on est occupé à masser une autre région.

La préparation du corps

Une fois que les accessoires sont en place dans la pièce et que l'esprit est bien détendu, le moment est venu de préparer le corps au massage. Un bon bain chaud, afin de détendre les muscles et la peau, constitue un bon prélude au massage.

La durée du bain ainsi que la température de l'eau peuvent varier selon les goûts. Si vous le voulez, vous pouvez ajouter dix gouttes d'huile essentielle de camomille ou de lavande dans l'eau du bain. Une peau propre est plus agréable à masser.

Et pour éviter d'irriter la peau de la personne massée, il est fortement conseillé de se couper les ongles et d'enlever tout vernis à ongles. Prenez soin également d'enlever tous vos bijoux et ceux de la personne que vous vous apprêtez à masser pour ne pas affecter la peau inutilement et pour ne pas interférer avec le corps énergétique.

Les huiles à utiliser

On peut employer sans crainte toute huile végétale ou minérale. Évitez toutefois celle à base d'arachide. Cependant, les personnes, qui souffrent de maladies de la peau devraient consulter un dermatologue avant d'appliquer quoi que ce soit sur leur corps.

En règle générale, une huile efficace ne devrait être appliquée qu'une seule fois sur la région à masser. Une huile de qualité médiocre n'est donc pas économique et prolonge indûment la durée du massage. La crème à massage Pure Pro, sans arachide, est fortement recommandée pour la plupart des peaux.

On peut en dire autant de l'huile de coco, car elle reste longtemps sur la peau et nourrit bien l'épiderme en y pénétrant. Elle est préférable à toute autre parce que 99% des peaux peuvent l'assimiler facilement. Les risques de réaction cutanée ou de différentes maladies de la peau sont donc diminués. De plus, on la trouve volontiers en pharmacie. Mais si vous n'avez rien d'autre sous la main, l'huile de bébé commerciale peut très bien faire l'affaire. Ceux qui aiment la diversité des odeurs peuvent parfumer leurs huiles avec des concentrés d'huiles essentielles.

Les liniments, les baumes et les onguents servent pour le traitement de douleurs névralgiques, rhumatismales, musculaires, ainsi que pour les rhumes. Dans ces cas-là, il est toujours souhaitable d'appliquer de la chaleur. Si la personne massée souffre de telles douleurs, ou maladies, on peut lui appliquer une crème sans arachide sur l'endroit affecté, sauf sur les plaies ouvertes naturellement.

L'huile de massage peut être chauffée mais très légèrement afin de ne pas brûler la peau. On peut la déposer dans un bol en terre cuite ou en verre sitôt qu'elle est prête à utiliser. Une façon bien simple de l'employer est d'en déposer une quantité appréciable dans le creux de la main et de se frotter les mains ensemble afin de réchauffer l'huile pour qu'elle soit à la température du corps.

Vous trouverez sur le marché quantité de produits de toutes sortes pour le massage. Choisissez ce qui plaît à vos sens et à ceux de la personne massée. Si c'est une matière organique et naturelle, optez de préférence pour un produit écologique.

Pour faire des huiles de massage

Pour faire une huile de massage, il suffit d'ajouter six gouttes d'huile essentielle pour chaque soixante millilitres (quatre cuillerées à table) d'huile de maintien. Les huiles de maintien peuvent être des huiles achetées dans les magasins d'aliments naturels, pressées à froid, sans odeur forte ou rancidité. Un bon mélange est fait de deux tiers d'huile de pépins de raisin avec un tiers d'huile d'amandes douces.

Massage de relaxation revivifiant et stimulant avec huile de maintien parfumée au goût

Déposez une ou deux gouttes d'une de ces huiles essentielles dans la main. Appliquez ensuite sur le plexus solaire pendant et après le traitement.

Relaxation: camomille, ou ylang-ylang, ou rose, ou néroli (fleur d'oranger), ou lavande.

Stimulant : eucalyptus, ou genévrier, ou baie de genièvre, ou romarin, ou bergamote. L'auteur vous offre la magie des huiles et des encens par ces recettes qu'il a modernisées au fil de ses consultations.

De nos jours, des huiles de massage toutes préparées sont offertes en pharmacie et dans les magasins d'aliments naturels.

Les mouvements de base du massage

Avant d'entreprendre toute forme de massage, il est primordial de bien connaître et maîtriser les différentes techniques de base utilisées dans ce livre.

Tous les mouvements qui figurent dans *Massage 101* sont rassemblés autour de neuf techniques de base très simples qui se répéteront tout au long du massage.

Technique numéro un : L'effleurement (trente secondes)

Passez les mains partout sur le corps, en l'effleurant très, très légèrement, comme pour le caresser. Ce contact doux et agréable éveille la région à masser et contribue à la détente de la personne massée (photo 1).

Photo 1



Technique numéro deux : Le grattage (vingt secondes)

Grattez doucement, tendrement, et par mouvement de va-et-vient toute la région massée, en prenant soin de ne pas irriter la peau. Cette technique détache les cellules mortes de la peau et active la circulation sanguine en périphérie (photo 2).



Photo2

Technique numéro trois : Une pression des deux pouces (une minute)

Appliquez une pression suivie en alternant avec les deux pouces, comme si on les faisait glisser à petits coups, toujours en direction vers le cœur. Cette technique prépare à la détente musculaire et nerveuse. Son action d'abord stimulante devient calmante et relaxante après avoir répété le mouvement pendant au moins une minute. Cela crée une action positive sur l'épiderme et le derme et la circulation sanguine de surface (photo 3).



Photo3

Technique numéro quatre : Le pianotage (vingt secondes)

En alternant les deux mains, pianotez du bout des doigts sur la peau. Cette manœuvre agit sur la circulation sanguine de surface et stimule l'énergie vitale (photo 4).



Photo4

Technique numéro cinq : Les hachures (quarante-cinq secondes)

Frappez énergiquement mais sans faire mal à l'autre, avec le tranchant de vos mains, comme pour le karaté, mais en alternant. Les doigts doivent être légèrement écartés, les poignets et les bras relâchés. Si les hachures profondes avec les doigts rapprochés sont tolérables pour la personne massée, vous pouvez les appliquer. Il est important de garder un rythme continu et régulier. Cela procure un effet bienfaisant de détente à la musculature (photo 5).



Photo5

Technique numéro 6 : Le pétrissage (trente secondes)

Pétrissez la région à masser comme s'il s'agissait d'une pâte à pizza ou à pain, et ce, de plus en plus vigoureusement. Cela procure à la musculature une action relaxante très importante et brise les cristallisations d'acide lactique (crampe). Faites un travail en profondeur (photo 6).



Photo6

Technique numéro sept : La torsion (vingt secondes)

Travaillez les muscles comme s'il s'agissait de tordre un linge. La pression ne doit pas être trop forte pour éviter de pincer la peau. La torsion exerce un excellent effet sur les muscles et la circulation sanguine. Cette technique débarrasse les muscles de ses déchets dé cristallisés (lymphe) (photo 7).



Photo 7

Technique numéro huit : L'essorage ou le drainage (trois à quatre minutes)

Tenir la région musculaire massée à deux mains en formant une bague autour fermement avec tous les doigts. Ce mouvement s'applique spécialement aux jambes et aux bras de la personne massée. Avec l'essorage, appelé aussi drainage, le mouvement se fait toujours en allant vers le cœur (comme les autres mouvements d'ailleurs). Il aide à vider les déchets du corps (c'est-à-dire les toxines de la lymphe) en agissant sur la circulation sanguine et lymphatique. Le processus biochimique sert à nettoyer cet amas de toxines à sa sortie des poumons lors de l'expiration de l'air (photos 8 et 9).



Photo 8



Photo9

Technique numéro neuf : L'effet de vibration (vingt secondes)

En touchant à pleines mains la région musculaire avec la paume de vos mains, bougez rapidement de gauche à droite pour créer un effet de vibration. Ce mouvement donne un résultat très relaxant mais peut également provoquer un rire (photo 10). Complétez en effleurant toute la surface massée.



Photo 10

La position masseur et personne massée



Photo 11

CHAPITRE III

PHASE I : LA POSITION SUR LE DOS (DÉCUBITUS DORSAL)

LA SÉANCE INTÉGRALE DE MASSAGE UNIVERSEL

Avant de commencer

Après avoir pris un bon bain ou une douche, et vous être complètement asséchés, débranchez le téléphone; vous éviterez ainsi d'être dérangés par un appel au beau milieu de la séance. La pièce où se donne le massage doit être chauffée, sinon comment arriver à détendre un corps qui grelotte ?

De plus, tamisez la lumière et mettez une musique relaxante au besoin. Ces éléments créeront une ambiance qui accentuera l'effet calmant du massage. Puis, votre huile à portée de la main, installez votre partenaire confortablement sur une surface coussinée, de préférence sur une table de massage, ou sur un matelas ferme recouvert d'un drap.

Juste avant de commencer, réchauffez vos mains en les frottant ensemble ou en les passant sous l'eau chaude; des mains froides crispent les muscles plus qu'elles ne les détendent. Si un mouvement exige une certaine pression, ramenez vos épaules au-dessus de vos mains. Vous masserez ainsi avec la fermeté voulue sans vous éreinter. Enfin, rappelez-vous qu'un massage n'est vraiment relaxant que s'il est donné sans interruptions et, autant que possible, en gardant toujours une main en contact avec la peau.

La séance proprement dite

Une séance intégrale de massage universel, comme celle que je vous présente ici, se compose de trois phases bien distinctes. Dans la première phase, la personne massée est étendue sur le dos pour permettre le massage du devant du corps. À la deuxième phase, le sujet est couché sur le ventre pour le massage du dos, de la colonne vertébrale et de toute la région postérieure du corps. Et dans la troisième phase, la phase finale, la personne massée s'allonge de nouveau sur le dos pour le massage du visage, et cette dernière touche énergétique la mène vers une sérénité totale et une détente générale qui complètent le massage.

La séance intégrale de massage universel a été conçue pour être donnée en entier tout au long d'une même séance. Toutefois, vous pouvez l'utiliser en partie seulement. Par exemple,

il est possible de se concentrer sur une région exclusive du corps, qui souffre d'une mauvaise posture prolongée au cours d'une journée éprouvante, et de se faire masser uniquement le dos.

On peut donc adapter n'importe quelle technique de massage universel et la réserver à une région en particulier pour en faire un massage minute limité. Il faut toutefois respecter scrupuleusement la progression des mouvements, en se reportant aux neuf techniques de base dont nous avons parlé au chapitre précédent.

Il faut d'abord effleurer, puis gratter, faire une pression des deux pouces, pianoter, appliquer des hachures, pétrir, faire une torsion, un essorage-drainage, faire vibrer et finalement effleurer à nouveau toute la surface. On débute ainsi en douceur, en augmentant graduellement la pression, et on termine tout en délicatesse en revenant à une pression légère qui complète le tout.

Phase I

Position sur le dos (décubitus dorsal)

La position de la personne massée

La position initiale que doit prendre la personne qui se fait masser est primordiale pour l'amener à une détente des plus totales. En s'installant confortablement dès le début, cela lui permettra de relâcher toutes ses tensions au maximum et d'en retirer des bienfaits considérables.

En général, pour amorcer une séance de massage, on privilégie la position allongée sur le dos, les bras de chaque côté du corps, ou les mains posées sur le ventre. Voilà une position qui contribue davantage à la relaxation de la personne qui se fait masser. Pour ce faire, le masseur prend bien soin de placer une serviette ou un coussin sous sa tête et ses genoux afin de relâcher la tension des muscles du ventre et de détendre ceux du dos.

Cependant, pour ce qui est de la tête et du cou, c'est vraiment une question de confort, car il faut garder idéalement son angle naturel à la région de la tête, en la laissant reposer plutôt à plat. Toutefois, si le sujet éprouve un malaise dans cette position, il faudra davantage privilégier son confort à la rectitude cervicale pour maximiser les bienfaits du massage (photo 12).



Photo 12

La bonne technique

Pendant la séance, le masseur doit adopter différentes positions, aussi doit-il se sentir tout à fait à l'aise pour pouvoir bien effectuer les mouvements.

S'il se tient trop près ou trop loin du sujet massé, le masseur se fatiguera vite. Il lui faudra alors prendre un temps d'arrêt pour se reposer d'une mauvaise posture prolongée, ce qui briserait inévitablement le rythme de la séance. De plus, s'il doit se déplacer pour effectuer une autre manœuvre, le masseur doit apprendre à le faire toujours le plus lentement possible, pour ne pas se fatiguer inutilement, tout en respectant la détente de la personne massée.

Le rythme des manœuvres doit être constant du début à la fin. Après le massage d'une région du corps, il faut toujours préparer la suivante par un effleurement complet. On masse par exemple une jambe en entier avant de passer à l'autre.

Il ne faut guère oublier non plus d'ajouter de l'huile ou de la crème à massage au cours de la séance, afin de conserver un bon glissement des mains sur le corps et d'éviter ainsi des irritations désagréables de la peau. Les mains doivent rester le plus souvent en contact avec le corps (sauf bien entendu si nous avons les mains pleines

d'huile ou de crème, et qu'il faut les frotter pour ensuite appliquer le tout sur le corps que l'on masse).

Lorsqu'on dénote une certaine rougeur sur la surface de la peau, cela signifie que la circulation sanguine périphérique est amorcée. On peut donc s'attarder plus brièvement sur les séquences suivantes et passer ensuite à la prochaine région à masser.

La préparation des mains

Le secret d'un bon massage réside dans le toucher sensuel des mains du masseur sur la peau de la personne massée. Quand ce contact privilégié s'établit, on peut dire que le masseur a des mains de magicien ! Parce qu'en massage on écoute son intuition en accédant à son énergie sacrée au niveau du coeur et le but est de le retransmettre aux mains, dans un esprit de recueillement « metta » d'amour et de compassion rappelons-le nous constamment tout au long de votre massage universel!

Des mains chaudes transmettent assurément plus d'énergie magnétique calmante et équilibrante, que des mains froides qui provoquent le plus souvent des frissons désagréables. Sans compter que le masseur donne non seulement l'impression d'une mauvaise circulation sanguine et d'une énergie statique avec ses mains glacées, mais il nuit également à la sensation bienfaisante indispensable pour favoriser la détente de la personne massée.

Pour remédier à cette situation, il suffit d'enduire ses mains d'huile ou de crème et de les réchauffer en les frottant ensemble vigoureusement pendant quelques secondes, le temps qu'une certaine chaleur s'en émane. Cela permet d'ailleurs une meilleure circulation du sang dans les mains du masseur et dégage une certaine énergie.

Si le masseur doit donner une consigne, une indication à la personne massée, il devrait le faire calmement, à voix basse, et avec une intonation douce et détendue. Il est cependant préférable de s'adresser le moins possible à la personne massée, car plus on parle pendant un massage, plus on brise le silence relaxant de rigueur (l'état d'esprit « metta ») et plus on prolonge la séance indûment. Or, une séance de massage trop longue risque d'être particulièrement éreintante pour la personne qui masse.

Ajustez votre respiration à celle de l'autre

Il est un élément sur lequel il faut vraiment s'attarder en cours de séance de massage, et c'est la respiration, car une bonne respiration contribue à une meilleure détente.

Quand les deux personnes concernées adaptent leur respiration en fonction l'une de l'autre, le résultat est bienfaisant et agréable car de part d'autre, on ressent beaucoup plus l'état de l'autre. Et cela permet davantage un meilleur contact entre les participants.

De plus, en adaptant son rythme respiratoire à celui qu'il masse, le masseur se fatigue beaucoup moins rapidement et il est ainsi moins sujet au stress, ce qui serait pour le moins déplorable. Son travail peut dès lors se dérouler de façon plus constante et plus en harmonie avec l'autre. Car pour que le massage soit une réussite, il faut que le masseur soit tout aussi détendu que la personne massée et profite tout autant de cette séance de massage.

La méthode de l'ajustement des respirations est simple

Allongée sur le dos, la personne massée doit se libérer de toute tension émotionnelle en respirant profondément, à dix reprises, et le plus lentement possible. Une fois qu'elle est parvenue à un rythme de respiration régulier et agréable, le masseur peut commencer à effectuer ses mouvements en prenant soin de respirer au même rythme que la personne massée. Alors, puisque les deux respirations ne font plus qu'une, le masseur est plus conscient de l'état de relaxation de l'autre et il peut mieux ajuster ses mouvements en axant son énergie sur les besoins latents que son massage soulève.

Toutefois, il est possible que le masseur ne puisse pas toujours moduler son rythme respiratoire à celui de la personne massée. Le massage n'en sera tout de même pas moins bénéfique surtout s'il garde à l'esprit l'état méditatif « *metta* », c'est-à-dire être « *amour et compassion* ». Cette touche d'amour lui apporte la qualité qui accentue l'effet recherché : celui de donner un massage sain et de première classe.

Le nettoyage intérieur du corps : La citerne de Pecquet

En faisant l'analogie avec une voiture dont il faut vidanger l'huile pour éviter qu'elle s'encrasse, le corps a besoin d'être nettoyé de ses déchets et de ses toxines afin de donner un meilleur rendement. Cette manœuvre d'ouverture est donc essentielle avant de pratiquer un massage universel du corps.

En fait, les déchets des cellules du corps s'accumulent par une petite poche, appelée « la citerne de Pecquet », située au bas du canal thoracique (au milieu du sternum). Ce genre d'ampoule, de la grosseur du pouce, est de forme variable. Elle se remplit d'un liquide à déchets (la lymphe) provenant des jambes et du ventre.

Avec un peu d'attention, il est facile de trouver la citerne dans la région de l'abdomen. Il s'agit de prendre la main de la personne massée et de joindre ensemble trois doigts, l'index, le majeur et l'annulaire, juste au-dessus du nombril. La citerne se trouve immédiatement après le troisième doigt.

Une fois la citerne de Pecquet localisée, la personne massée doit prendre trois grandes respirations. Elle remplit ainsi ses poumons d'air puis expire lentement pendant que le masseur applique une pression saccadée en direction du cœur. On appuie sur la citerne de Pecquet seulement à l'expiration, sinon on peut faire mal au sujet. Pour atteindre son plein effet, la vidange de la citerne de Pecquet doit être effectuée au minimum, trois fois de suite.

Pendant la séance, il faut toujours vider la citerne avant de masser, pour qu'elle puisse recevoir d'autres toxines en provenance des jambes et de l'abdomen, afin d'éviter l'engorgement lymphatique, et pour améliorer sa circulation (photo 13).

Une fois cette précaution prise, on peut procéder au massage intégral du corps.



Photo 13

Le dessus du pied

Les pieds qui supportent tout le poids du corps demandent une attention toute particulière. La région des pieds est la plus éloignée du cœur. La circulation sanguine y est donc ralentie considérablement à cause de la force gravitationnelle de la terre qui nous attire vers le sol.

Les mouvements décrits ci-dessous ont pour but de détendre et de relaxer ces membres sensibles qui sont le plus souvent malmenés par le port de mauvaises chaussures, en augmentant la circulation sanguine sollicitée par les manœuvres.

Il faut aussi tenir compte du fait que le pied est une région d'où partent et arrivent différents réseaux d'énergie qui traversent tout le corps et correspondent à tous les organes du corps (voir plus loin la réflexologie des pieds). On conseille donc une approche minutieuse des pieds.

D'abord, il faut dégourdir les orteils. Pour ce faire, tenez un orteil entre les doigts (photo 14), faites-le vibrer en le secouant rapidement, puis tirez-le délicatement. Il est bon que l'orteil craque. Mais s'il ne craque pas, il ne faut rien forcer. L'étirement des articulations aura tout de même son effet relaxant. Répétez le même geste pour chaque orteil du pied.



Photo14

Appliquer ensuite une légère pression avec les pouces dans le creux entre chaque orteil. Remonter sur le dessus du pied en continuant le même mouvement avec les pouces sur toute la surface du pied jusqu'à la cheville (photo 15).



Photo 15

Cette manœuvre agit en relaxant les points réflexes des orteils ainsi qu'en stimulant la circulation d'énergie vitale. Nous reviendrons aux pieds plus tard pour continuer à les détendre lorsque la personne massée sera couchée sur le ventre. Une fois le massage du pied terminé, le masseur enchaîne doucement en caressant tout le pied, remonte jusqu'au genou, redescend ensuite jusqu'à la hauteur de la cheville.

La cuisse avant

Les mouvements sur la cuisse doivent toujours être faits en remontrant vers le cœur. Si on ne s'emploie pas à y faire circuler le sang, la région de la cuisse peut s'affaiblir et s'affaïssir. L'exercice et le massage périodique des muscles de la jambe stimulent toute la cuisse et l'aident à garder son tonus.

Avec les mains fermées, massez en alternant de bas en haut, les côtés de l'avant-jambe avec les mains en les glissant toujours vers le cœur (quinze fois). Avant de procéder au massage en profondeur de la cuisse, un mouvement d'effleurement doit être appliqué sur le genou. Cette petite manœuvre se fait en frottant le tour de la rotule du genou avec deux doigts, l'index et le majeur (photo 16).

Ceci vise à détendre l'articulation du genou. Une certaine tendresse est requise.



Photo 16

Le masseur enchaîne avec un effleurement de la cuisse avant, un grattage, une pression des pouces (glissée), un pianotage, des hachures et un pétrissage en profondeur ainsi qu'un essorage/drainage, une vibration, pour terminer avec un effleurement. Il faut accorder de dix à trente secondes par mouvement.

Des hachures profondes

Les hachures profondes agissent sur toute la musculature de la cuisse. Elles se pratiquent de la même manière que les hachures légères, sauf que les doigts sont joints ensemble pour

exercer une meilleure pression sur les muscles (photo 17). Pensez karaté. On pratique les hachures avec le tranchant de la main pendant au moins une trentaine de secondes.



Photo 17

La fausse pince

Les mains du masseur sont refermées en forme de pince, comme si elles voulaient imiter un crabe. Le mouvement se fait en pinçant la cuisse légèrement entre le bout des doigts, sans faire mal à l'autre, avec un mouvement vers l'extérieur de la cuisse, comme si on tirait sur un poil (photo 18). Les deux mains travaillent en alternance pendant environ vingt secondes (en supination, c'est-à-dire par un mouvement de l'avant-bras qui fait exécuter à la main une sorte de pince).



Photo 18

La torsion de la cuisse

En posant les deux mains sur la cuisse (photo 19), le masseur pratique un mouvement de torsion comme s'il voulait tordre un linge.



Photo 19

Il faut ajouter de l'huile ou de la crème à masser pour éviter les échauffements et les irritations pendant la torsion, et ce, aussi afin de ne pas tirer les poils en abondance chez certains hommes. Si la surface massée était insuffisamment huilée à cette étape-ci, ce serait plutôt inconfortable pour la personne massée.

Cette manœuvre agit sur les muscles de la cuisse et elle doit être répétée pendant une trentaine de secondes sur toute la surface de la cuisse.

L'essorage

Comme nous l'avons expliqué dans les manœuvres de base, l'essorage a pour but de nettoyer la région de la cuisse de ses déchets toxiques par la voie du système lymphatique et du liquide interstitiel. Le masseur applique les mains en forme de bague sur la partie avant de la cuisse et remonte, vers le cœur, en appliquant une bonne pression (photo 20).



Photo 20

Pour un bon nettoyage, ce mouvement doit être répété durant une trentaine de secondes environ.

Le ventre

Selon certaines traditions orientales, le massage de l'abdomen est très efficace pour relaxer le corps au complet. C'est ce qui explique pourquoi la plupart des adeptes du massage oriental commencent leur massage par la région du ventre, siège du *Chi* (l'énergie vitale au niveau du plexus solaire). Le massage de cette région calme et détend tout le système digestif et, de ce fait, le psychisme.

Selon la philosophie orientale, la digestion est étroitement liée au psychisme. Ainsi, une digestion difficile est reliée en grande partie à l'agressivité, ou à une trop forte nervosité, alors qu'une digestion facile est synonyme de calme intérieur.

La relaxation du ventre est précieuse pour le bien-être de la personne massée. De plus, pour le masseur, le ventre est une région très sensible à explorer. C'est pourquoi il ne faut pas appliquer dessus une trop grande pression.

La séance commence de la manière habituelle avec un effleurement complet du ventre, le mouvement doit être appliqué dans le sens des aiguilles d'une montre pendant au moins deux minutes. C'est le temps nécessaire aux muscles du ventre pour se relâcher totalement. Ensuite seulement on amorce le massage en profondeur, dit la purge du côlon.

La purge du côlon

S'il est exécuté comme il se doit, le mouvement de la purge du côlon aide à faciliter le travail du système digestif, tout en stimulant le chyme intestinal. En d'autres mots, la purge du côlon est le nettoyage du tube digestif.

La pression appliquée par le masseur avec les mains doit être progressive : elle doit d'abord être douce, puis moyenne et plus forte. Respectez toujours cette progression dans la pression des mains sur la personne massée pour que ce soit tolérable pour elle.

Le donneur applique ses mains sur le côté inférieur droit du ventre (mais le masseur fait face à la personne massée, il s'agit du côté inférieur gauche), plus précisément dans la région de l'appendice (photo 21).



Photo21

De cette position il remonte le côlon ascendant, suit le côlon transverse (photo 22) et redescend de l'autre côté du ventre en suivant le côlon descendant (photo 23).

Photo22

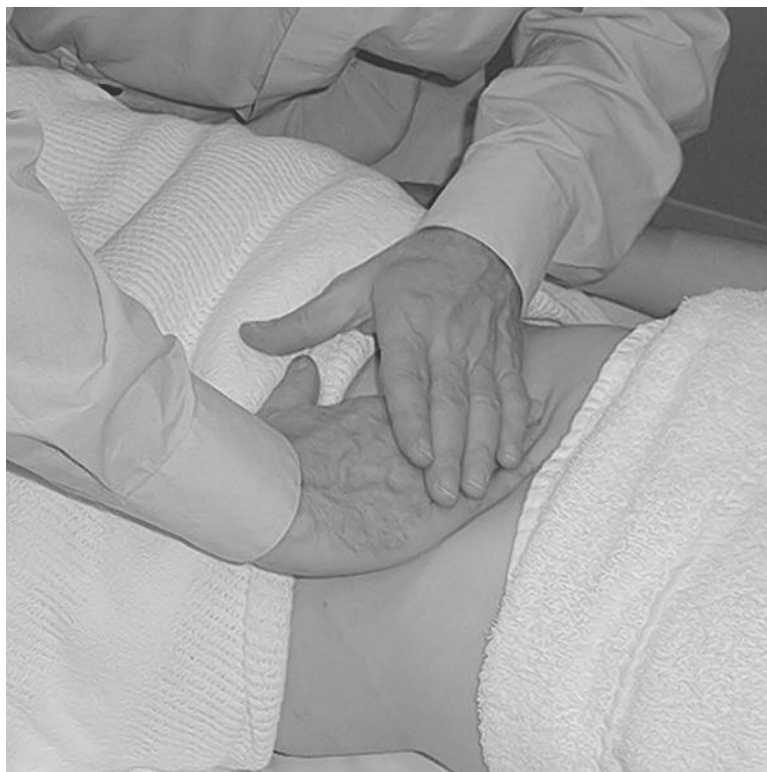




Photo23

Photo 23

Le mouvement se fait toujours dans le sens des aiguilles d'une montre qui est également le sens dans lequel la digestion se fait dans le tube intestinal, appelé le gros intestin.

Le thérapeute corporel attentif n'aura pas de difficulté à suivre son parcours et son positionnement dans le ventre. Pour obtenir un meilleur résultat il faut répéter plusieurs fois ce mouvement lentement (au moins à trois reprises), et ce, pendant deux minutes environ.

Le serpent

Cet autre mouvement a aussi un effet relaxant qui facilite la digestion du petit intestin, dit intestin grêle. En posant une main, soit l'index et le majeur au niveau du nombril, monter et descendre de part et d'autre du nombril lentement en appliquant une pression graduelle à tous les pouces (2,54 cm) environ et en suivant la forme d'un serpent. Le mouvement s'effectue au milieu du ventre (photo 24).

Ce mouvement doit être répété de quatre à cinq fois en augmentant la pression d'une fois à l'autre, et plus rapidement que précédemment.



Photo 24

Les vibrations

Appliquez une main à plat sur le ventre et effectuez un mouvement de vibration rapide en exerçant une légère pression pendant quelques secondes (photo 25).



Photo 25

La série de mouvements se termine par un doux effleurement général du ventre, ainsi que de la poitrine, qui est l'étape suivante de la séance.

La poitrine

La poitrine est une autre région particulièrement agréable à masser. Étant donné qu'on touche une zone sensible du corps, aussi faut-il y accorder un surcroît d'attention et de douceur.

La prise de la cage thoracique

Après l'effleurement de toute la poitrine, la prise de la cage thoracique vise à faire travailler la musculature et ainsi à mieux relaxer le haut du corps. Ce mouvement s'exerce en appliquant la main droite sur la cage thoracique et la main gauche sur le côté dans un mouvement de va-et-vient (photo 26).



Photo 26

La pression des deux pouces

Pour compléter la stimulation musculaire passive, entamée dans le mouvement précédent, les pouces joueront ici un rôle important. Procédez d'abord à un grattage complet de toute la région des côtes. Puis, en remontant les côtes une à une, appliquez une légère pression des pouces en alternant (photo 27).



Photo 27

Le même mouvement doit être fait de chaque côté de la poitrine pendant trente secondes environ.

L'arbre ascendant

L'effet bénéfique de l'arbre se situe surtout au niveau de l'énergie vitale du corps : les champs électromagnétiques. Physiquement, il est très efficace pour toute la région du ventre et de la poitrine (thorax). C'est une manœuvre efficace pour se détendre en libérant les tensions nerveuses fréquentes chez bien des gens.

Après avoir effectué quelques secondes de pianotage sur toute la poitrine, appliquez les mains sur la base du ventre. Effleurez la peau en remontant jusqu'aux épaules et chassez l'énergie vers l'extérieur avec les mains. Ramenez les mains de chaque côté du corps jusqu'à la position de départ. Recommencez plusieurs fois (au moins trois fois) en augmentant graduellement la pression pendant une trentaine de secondes environ.

L'arbre descendant

Le mouvement est le même que celui de l'arbre ascendant, mais inversé. Le masseur se met en position derrière la tête de la personne massée. Les mains posées sur la poitrine, il descend jusqu'au ventre en effleurant la peau, chasse l'énergie, rendue au niveau du bassin (des hanches), puis remonte le long des côtes jusque sous les bras, en soulevant avec une certaine pression la cage thoracique (photos 28-29). Il faut répéter le mouvement pendant environ trente secondes. On complète la série de mouvements consacrée à la poitrine par quelques hachures très légères, en prenant soin d'éviter la région des seins chez la femme.



Photo 28



Photo 29

Le massage de la poitrine se termine comme dans les autres cas par un effleurement complet, fait avec tendresse et douceur. Ensuite le masseur effleure le bras (droit ou gauche comme on veut pour le préparer à être massé).

Les mains et les bras

Les mains et les bras sont, pour la plupart des gens, les membres du corps qui travaillent le plus dans une journée, puisqu'ils sont constamment en action, à la maison, au chalet ou à la campagne. Les mains jouent un rôle important dans le massage à cause de la chaleur qu'elles dégagent. Tout comme les pieds, elles regroupent différents points d'énergie reliés à certains organes du corps (voir réflexologie des mains plus loin).

Après la relaxation des muscles et des articulations de la main, le masseur procède à la détente du bras par un nettoyage qui facilite la remontée des déchets toxiques jusqu'au cœur.

Une traction des articulations des doigts

La série de mouvements débute par un effleurement (et toutes les autres étapes vues précédemment) de toute la surface de la main avec les pouces pour la préparer aux manœuvres suivantes (photo 30).



Photo 30

Tenez ensuite chaque doigt, un à un dans le creux de la main, pour leur fournir de la chaleur relaxante. Tirez légèrement sur chaque doigt pour les détendre.

Enchaînez avec une traction de chacun des doigts en les repliant vers le haut et le bas alternativement (photo 31). Comme pour les orteils, le masseur ne doit pas forcer pour les faire craquer (car ce n'est vraiment pas obligatoire), même si le craquement des doigts a pour but de libérer les tensions. Cet exercice assouplit les articulations de la main tout en les lubrifiant. Mais, je vous le répète, ne faites qu'étirer les doigts, sans vous efforcer de les faire craquer.



Photo 31

Le masseur peut terminer ses manœuvres en pétrissant quelques secondes la paume de la main.

Le drainage de l'avant-bras

Une fois la main de la personne massée bien détendue, le massage du bras débute par un effleurement complet suivi de frictions, de grattage, de pression des deux pouces, de pianotage et de hachures légères sur toute la surface de son bras. On accorde une quinzaine de secondes pour chaque manœuvre. Elles ont pour effet de relaxer les muscles, d'activer la circulation sanguine et de stimuler les points d'acupuncture de la région. Dans la position de départ (photo 32), le masseur fait glisser jusqu'au coude la main enroulée autour du poignet comme une bague, en exerçant une certaine pression (photo 33). Il garde cette position pendant deux secondes, relâche et revient ensuite au point de départ.



Photo 32



Photo33

Le mouvement doit être répété une vingtaine de secondes afin de permettre un nettoyage en profondeur. L'effet produit est semblable à celui d'une pompe qui pousserait les déchets toxiques du bras vers le cœur.

Le drainage du bras

On peut utiliser pour le bras la même technique de nettoyage que celle préconisée pour l'avant-bras. En posant une main de chaque côté du bras, appliquez une certaine pression dans un mouvement alternatif, comme si on passait deux rabots de menuisier en même temps en sens inverse. On termine ces mouvements par une torsion de tout le bras, cette torsion doit s'effectuer avec une pression moyenne, mais toujours vers le cœur (photo 34).



Photo 34

Le cou et l'épaule

Puisque le cou est le support de la tête, c'est donc une région très fragile à laquelle on demande physiquement beaucoup. Chez les gens actifs, il s'y accumule suffisamment de tensions pour provoquer des maux de tête ou des migraines à l'occasion. Si ces maux se

répètent régulièrement, il vaudrait mieux consulter votre médecin. Le masseur doit donc concentrer son attention sur les manœuvres qu'il y exécute s'il veut procurer une meilleure relaxation à cette région si importante. La tension aux épaules indique que la personne est stressée, tendue. Plus la tension est grande, plus le degré de stress est élevé.

Le balayage du cou

Après avoir pris le temps de se relaxer en caressant très doucement le cou, le masseur pose ses mains à l'avant du cou, puis les tire vers l'extérieur en glissant sur la peau vers le dessus de la table de massage (photo 35). Cet effleurement à pression moyenne agit sur tous les muscles de la région. (Pour les torticolis, appliquez de la chaleur : par exemple, de la boue de Parafango di Battaglia, ou un sac magique réchauffé préalablement au four à micro-ondes, ou encore de la chaleur humide (une serviette trempée dans de l'eau chaude).

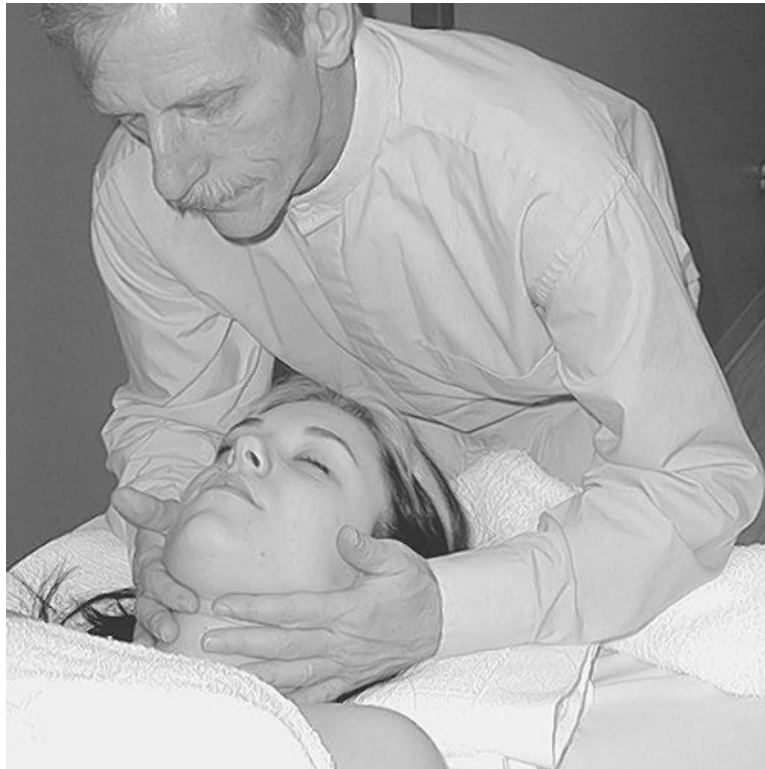


Photo 35

Des hachures et le pétrissage du cou

Si la personne massée peut recevoir sans problème une série de hachures très, très légères sur la région du cou, là où se trouvent les muscles, le masseur s'y emploiera toujours avec une grande délicatesse (photo 36). Le masseur ne doit pas oublier de garder les doigts

écartés et de relâcher également les poignets, en augmentant la pression petit à petit, sans dépasser le seuil de tolérance de la personne massée. Répétez ce manège environ vingt secondes de chaque côté du cou.



Photo 36

Puis, en appliquant les deux mains sur le muscle situé entre le cou et l'épaule de manière à bien le sentir, prenez soin de pétrir cette région à la manière d'une pâte, de plus en plus vigoureusement, et pendant deux minutes. Faites ce mouvement en profondeur, de chaque côté du cou (photo 37).

Prenez également soin d'aviser la personne massée que le cou est le centre des émotions et qu'un trop-plein d'émotions peut déferler quand on masse cette partie si sensible. Cela permet à la personne massée de décider si elle veut ou non que le masseur procède au massage de cette région. En acceptant ce choix, vous respecterez ainsi l'autre et il aura plus confiance en vos gestes de masseur et de communicateur d'amour et de compassion.

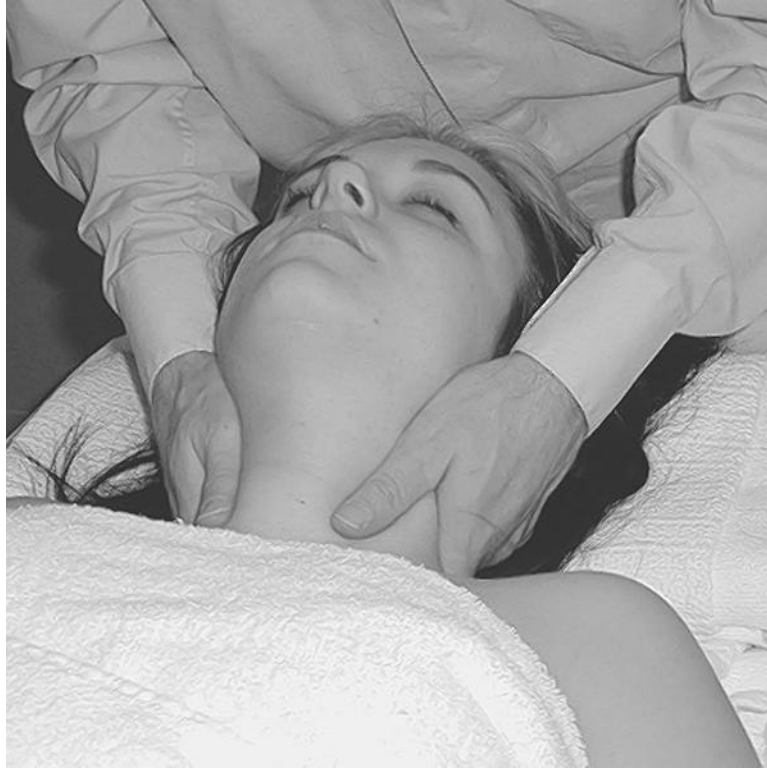


Photo 37

La rotation de l'épaule

On prépare l'épaule à une série de manœuvres en commençant par une traction qui fait souvent rire les gens s'ils se mettent à parler à ce moment-là, puisque cette technique provoque des vibrations qui altèrent aussi leur voix. Pour ce faire, le masseur se place derrière la personne massée (vis-à-vis sa tête). Il glisse ses mains sous les épaules et exerce une vibration continue très rapidement, pendant vingt ou trente secondes, sans pour autant être violent pour la personne massée (photo 38). Ce petit mouvement de va-et-vient des mains a pour effet de relaxer tout en dégageant les articulations de l'épaule.

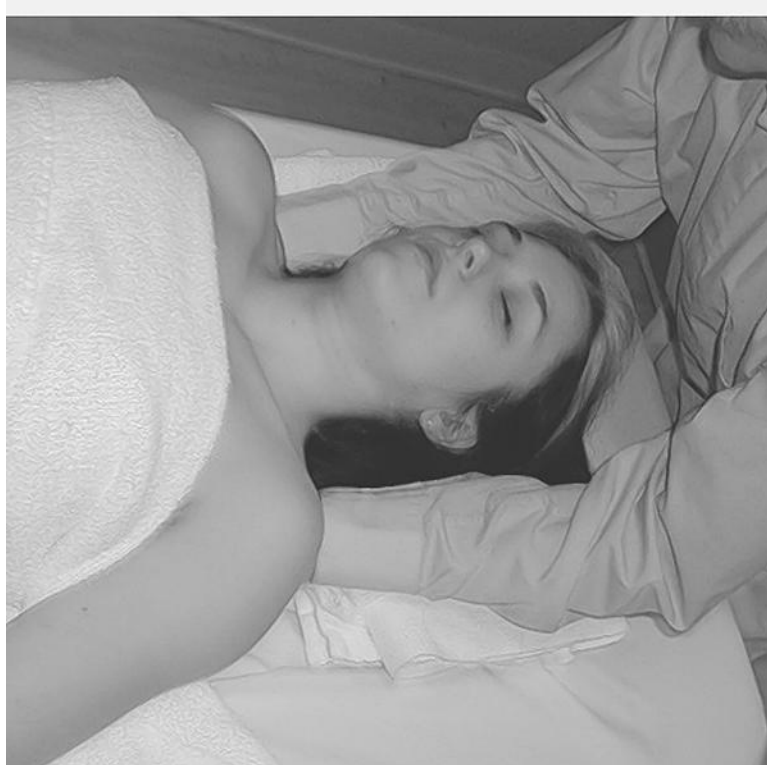


Photo 38

On peut alors procéder au mouvement de rotation du bras. En tenant le bras de la personne massée à la verticale avec vos deux mains (photo 39).



Photo 39

Le masseur fait tourner le bras très lentement, dans un sens comme dans l'autre, sans forcer le bras, et ce, cinq fois dans chaque sens. Continuez ce mouvement pendant une vingtaine de secondes.

La rotation du poing

Il faut maintenant relâcher au maximum les muscles des bras après l'effort fourni lors de la dernière manœuvre. Pour ce, un pétrissage profond et intense de l'épaule et du cou s'impose pendant à peu près une minute de chaque côté. Les muscles du cou et des épaules sont alors prêts à recevoir la rotation du poing.

Posez votre poing fermé sur le muscle de l'épaule (photo 40) et faites-le tourner en bougeant les doigts pendant une vingtaine de secondes, tout en appliquant une pression moyenne. Quelques caresses tendres de toute la région du cou et des épaules apporteront une touche finale à cette première partie de la séance intégrale de massage universel.



Photo 40

La personne qui donne le massage peut profiter de cette transition pour se reposer. Cette pause ne doit pas être trop longue, pour ne pas perdre le rythme et pour garder la continuité à la séance. Quelques minutes devraient suffire pour cette pause massage.

CHAPITRE IV

Phase II

La position sur le ventre (décubitus ventral)

Le déplacement de la personne massée

Une fois le massage de la partie avant du corps terminé, le masseur demande à la personne massée de se déplacer (en fait de se retourner sur le ventre), d'une voix douce et complice. Si elle le souhaite, il lui propose ensuite de s'agenouiller afin d'installer un coussin ou plusieurs oreillers sous son ventre et sa poitrine.

Dans cette position, les fesses sont plus hautes que les épaules et les épaules plus hautes que le cou.

Il faut également soulever les chevilles pour détendre suffisamment. À l'aide de quelques coussins ou d'une serviette roulée, faites en sorte que les orteils ne touchent pas le sol, si la personne massée est étendue sur le sol évidemment.

Si cette position est assez confortable pour la personne massée, les bras peuvent être disposés le long du corps ou le sujet peut appuyer son front sur ses mains.

On peut aussi utiliser une serviette roulée en forme de beignet et placer le visage de la personne massée sur cette serviette. Le nez sera alors à l'intérieur dudit beignet pour en faciliter la respiration. Mais cela est tout à fait optionnel. C'est seulement un accessoire de plus pour favoriser le mieux-être et la détente de la personne massée.

Un rappel au masseur

Afin qu'il éprouve moins de fatigue au cours de cette deuxième étape, le masseur doit apprendre à effectuer ses manœuvres et ses mouvements tout en tenant compte du poids de son corps et en se servant judicieusement de la tendresse et des caresses. Ainsi, plutôt que de forcer avec les bras, les mains et les jambes, le masseur doit bien évaluer le poids de son corps et se mettre dans une position où il se sent en équilibre et tout à fait à l'aise.

Lorsqu'il se sent engourdi d'avoir gardé trop longtemps la même position en massant, il ne doit pas hésiter à changer de position pour être confortable, mais en le faisant

délicatement toutefois, sans rien brusquer, pour ne pas nuire à la relaxation, la détente et au repos de la personne massée.

Avant d'entamer cette deuxième phase de votre massage, il vous faut de nouveau vous réchauffer les mains avec de l'huile ou de la crème à massage. Prenez soin de bien masser complètement une région du corps avant de passer à une autre. En se faisant masser respectivement chaque région en profondeur, la personne massée prend pleinement conscience de son corps. Étape par étape, selon le degré de votre amour affectif à l'égard de la personne massée, donnez consciemment ce massage, avec compassion et toujours dans l'état de conscience «metta», il va sans dire.

Le dessous du pied et les orteils

À cette étape-ci du massage, les manœuvres seront plus complètes, en ce sens que le massage des pieds exécuté au cours de la phase I n'a servi qu'à préparer aux mouvements qui suivent.

Pour l'exécution de certaines manœuvres, le genou de la personne massée devra être plié, de façon à faciliter la descente du sang vers le cœur, et à permettre ainsi une meilleure circulation sanguine.

Dans la plupart des mouvements toutefois, la jambe reste allongée, mais c'est vraiment à vous d'en décider pourvu que les pieds soient relâchés.

Le pétrissage

Commencez votre séance par quelques minutes d'effleurement, de pression des deux pouces et de hachures légères sur la plante des pieds. Certaines personnes cependant ne peuvent absolument pas tolérer qu'on touche aux dessous de leurs pieds. On doit donc respecter cette consigne pour que le massage reste un plaisir à partager et qu'on puisse continuer la suite des mouvements en laissant de côté leurs pieds trop chatouilleux.

De cette façon on peut poursuivre le massage sans problème, car on se doit de respecter la personne massée et ses goûts personnels. Pour la manœuvre suivante, pétrir le pied dans cette position (si la personne massée le tolère) pendant une quinzaine de secondes (photo 41).

Le port de mauvaises chaussures est défavorable à tous les pieds, veillez à leur confort régulièrement, sinon il pourrait s'y produire une déformation des pieds et des orteils.



Photo 41

Le tendon d'Achille

En tenant le tendon d'Achille entre le pouce et l'index (photo 42), effectuez un pétrissage à cet endroit pendant quelques secondes (trente secondes).



Photo 42

Terminez avec un effleurement complet du pied ainsi que du mollet pour éveiller cette zone avant de la masser en profondeur.

Ce petit mouvement qui couronne le massage du pied a pour effet d'épurer le sang et d'améliorer la circulation sanguine et lymphatique des pieds. Étant donné que les pieds constituent la région la plus éloignée du cœur, la circulation sanguine en est ralentie habituellement (photo 43).



Photo 43

Le mollet

Les douleurs au mollet sont attribuables en général à une activité physique intense et prolongée qui entraîne une accumulation d'acide lactique et provoque les crampes. Aussi faut-il redoubler de soin et d'attention pour travailler cette masse de muscles, et ne pas oublier d'exécuter les mouvements vers le cœur pour améliorer la circulation sanguine et lymphatique.

La torsion du mollet

On commence à éveiller les muscles avec un effleurement en douceur, on enchaîne avec du grattage et une pression des deux pouces. Puis, en appliquant les deux mains sur le mollet, on exerce une forte pression, bien qu'elle soit tolérable, comme pour tordre un linge (photo 44). Le mouvement doit être pratiqué pendant une trentaine de secondes pour atteindre son effet maximal.



Photo 44

L'essorage

Pour essorer, le masseur applique les mains, en forme de bague, autour de la cheville puis remonte jusqu'au genou en exerçant une bonne pression, pendant vingt secondes environ (photo 45). Il est recommandé de répéter le mouvement au moins à quinze reprises.



Photo 45

L'essorage est très efficace pour relaxer le mollet souvent fatigué par la marche excessive et le fait de se tenir debout de façon prolongée.

La cuisse arrière

C'est une zone particulièrement intéressante à masser parce qu'elle est formée de nombreux muscles (photo 46).



Photo 46

Chacun des mouvements se répètent sur toute la région de la cuisse arrière. On masse donc tous les muscles en même temps, vous comprendrez que la musculature de la personne massée doit l'être globalement, c'est certain, pour que la région complète soit détendue par ces manœuvres exécutées sur cette masse musculaire assez imposante.

L'essorage de la cuisse arrière

La manœuvre peut être appliquée de la même manière que pour l'essorage avant, c'est-à-dire en plaçant les mains en formant une bague autour de la cuisse, ou alors, en posant les paumes des mains sur la cuisse arrière en remontant avec une certaine pression vers les fessiers (photo 47), et en revenant sur les côtés



Photo 47

L'arbre de vie

Le masseur prépare la cuisse de la manière traditionnelle : effleurement-grattage-pression des deux pouces-torsion-pianotage-hachures légères-pétrissage et hachures profondes pour terminer avec un essorage/drainage, une vibration, et enfin un effleurement. Toutes ces manœuvres doivent être effectuées avant d'amorcer l'arbre de vie pour une meilleure détente des muscles de la cuisse arrière.

La manœuvre de l'arbre de vie s'exerce en faisant glisser les deux mains sur le dos de la cuisse, en partant du genou jusqu'au bassin (photo 48), puis en redescendant de chaque côté pour revenir au point de départ (photo 49). Le mouvement est le même que celui de l'arbre ascendant du ventre.



Photo 48



Photo49

Le masseur accomplit ce mouvement une fois de la façon décrite ci-dessus, puis il alterne avec un mouvement de refoulement de l'énergie vers l'extérieur, une fois arrivé en haut de la cuisse. On dit qu'il chasse l'énergie statique.

Le mouvement doit durer une trentaine de secondes. L'arbre de vie de la cuisse génère une action bénéfique sur les cuisses, car il est stimulant. On ressent un regain de vie c'est d'ailleurs la raison pour laquelle on lui a donné ce nom. En fait, il active tous les points d'acupuncture de la région massée (ainsi que tous ceux des autres régions que l'on travaille sur le corps).

À cette étape-ci du massage, un effleurement complet de la région postérieure du corps (des pieds à la tête), permettra la transition du massage sur les muscles fessiers, soit la région des fesses.

Les fesses

Il est impensable de vouloir relaxer le corps et le dos de la personne massée sans s'attarder à ses fesses.

Cette partie du corps est négligée à tort, en raison du caractère sexuel qui y est souvent rattaché, surtout lors de la période d'effleurement. Et pourtant, cette masse musculaire est énorme et profonde, et doit être travaillée vigoureusement et avec force.

Tout comme pour les jambes on commence à travailler une fesse en profondeur, puis on répète les mêmes mouvements pour l'autre.

Les hachures des fesses

Les hachures aux fesses stimulent les muscles souvent écrasés par les périodes trop longues passées assis devant l'ordinateur au travail ou à la maison.



Photo 50

Débutez d'abord par un effleurage, un grattage, une pression des deux pouces, un peu de pianotage et quelques hachures légères, pendant un minimum de trente à soixante secondes.

On masse ensuite plus profondément en effectuant des hachures profondes et en prenant soin de joindre les doigts de la main afin d'exercer plus d'impact sur les fessiers. Continuez en pétrissant vivement les fesses, à pleines mains, comme pour faire une pâte à pain. On termine par un effleurement.

La fausse pince

Pour éviter les rougeurs et les pincements sur la peau de la personne massée, il est préférable d'ajouter un peu d'huile ou de crème à massage pour cet exercice. En plaçant le bout de ses doigts sur la peau de la fesse de la personne massée, le masseur effectue un geste de pincement vers l'extérieur, tout en glissant les doigts vers le centre de la surface soulevée (photo 51). Le mouvement se fait en alternant, d'une main à l'autre et rapidement, pendant une quinzaine de secondes.



Photo 51

Pour ajouter une touche plus relaxante, on appuie une main sur chaque fesse en faisant un mouvement vibratoire très rapide d'environ quinze secondes (photo 52). La série se termine par un effleurement complet des deux jambes et du dos, pour stimuler cette partie avant de commencer à la masser. La fausse pince permet de tonifier les nerfs des fesses.



Photo 52

La colonne vertébrale : clé de voûte de la vie

La détente totale du corps de la personne que vous massez dépend en grande partie de votre succès en matière de massage vertébral. La structure de la colonne vertébrale de la personne massée est composée d'un paquet de muscles de chaque côté des vertèbres. Elle est souple et complexe, d'où l'importance d'un bon massage adéquat, comme nous vous le présentons ici.

De plus, il faut travailler cette région avec tact et délicatesse. En effet, les os de la colonne (les vertèbres) sont souvent hors de leur axe. Mais la nature ayant tout prévu, il est rare que la personne soit sujette à des déformations (manque de calcium, carence).

Le masseur doit veiller à effectuer des pressions uniquement de chaque côté de la colonne, sur les muscles, car s'il ne tient pas compte de cet avertissement, il risque de déplacer les vertèbres en appuyant trop fort. Soyez doublement assuré de bien suivre les procédures du massage de la colonne et tout danger sera écarté. Que ce soit même une certitude! Lors de mes débuts en massage, j'ai été aussitôt attiré par la

vertébrothérapie (l'étude de la colonne vertébrale et la méthode des neuf temps, se rapportant à son volet médico-gymnastique de traitement).

Ce sont les muscles situés de chaque côté de la colonne que l'on doit masser. Lorsqu'il s'agit d'une personne ayant une déformation de la colonne vertébrale, il faut redoubler de prudence lors de l'application des mouvements. Mais rassurez-vous, les techniques qui suivent sont bénéfiques pour tous les dos, peu importe leur état.

Ceux qui souffrent de maux de la colonne vertébrale apprécient grandement ce massage technique bienfaisant. C'est vraiment un cadeau du ciel pour eux, comme si on leur disait à chacun : « Tout va s'arranger. » Et que c'était soudain vrai après votre massage.

Mais qu'on le comprenne bien : Le massage vise à détendre les muscles et les articulations, et non à remettre des os ou des vertèbres en place. De grâce, laissez le soin aux ostéopathes, aux chiros, aux orthos, aux physiothérapeutes vertébraux et aux médecins neurologues d'accomplir ce travail.

Des pressions en profondeur

Avant d'appliquer les pressions en profondeur, on doit prédisposer le dos au massage de la colonne vertébrale par de légères pressions sur les muscles, de chaque côté des vertèbres, de bas en haut, et ce, avec le bout des doigts en « V » (photos 53 et 54) pendant deux minutes au minimum. En somme, histoire de préparer le terrain, si l'on peut s'exprimer ainsi. Et n'omettez surtout pas cette prémisse du massage universel de la colonne vertébrale, car elle revêt sans conteste une valeur thérapeutique!



Photo 53

Cela relâche les tensions fréquentes des vertèbres. Toujours avec l'index et le majeur, le masseur enchaîne ensuite avec une autre pression, légèrement plus profonde cette fois, entre les bosses des vertèbres.

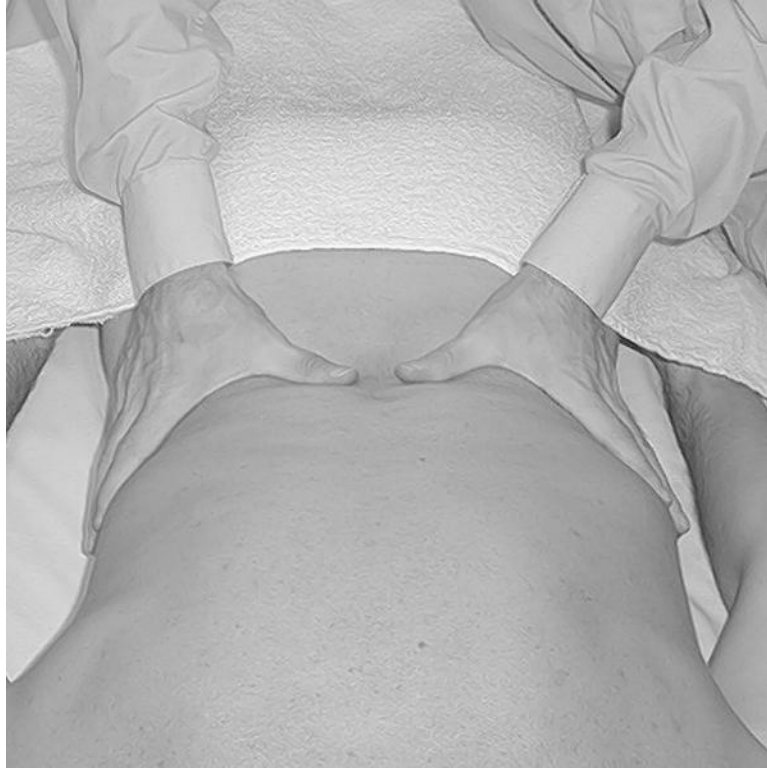


Photo 54

Des pressions glissées des pouces : Quelle merveille !

Avant de passer à la pression glissée des pouces, préparez peu à peu la région massée en posant les paumes des mains sur les muscles, de chaque côté de la colonne vertébrale, et faites glisser vos mains, de bas en haut, en alternant pendant encore deux minutes.

Massez ensuite avec les pouces en partant du bas du dos jusqu'au cou, de chaque côté de la colonne, pendant au moins dix minutes mais pas plus de vingt minutes (photo 55). Il faut être attentif à cette région sensible pour éviter de faire mal involontairement à la personne massée.



Photo 55

La pression des deux pouces

Après avoir éveillé tout le dos de la personne massée avec un effleurement et un grattage d'une dizaine de secondes pour chacun des mouvements, le masseur applique une pression avec les deux pouces sur toute la région du dos. Durée : deux minutes (photo 56).



Photo 56

Puis, il complète ses manœuvres par un peu de pianotage et quelques hachures légères, afin de libérer les poumons des sécrétions qui ont pu s'accumuler jusqu'à présent durant la séance de massage. À cette étape-ci du massage universel, quelques hachures à pression très faible suffiront.

Le mouvement en « 8 »

Cette manœuvre est agréable, autant pour le masseur qui prodigue les soins que pour la personne massée.

Quelques hachures légères de la même région du dos amèneront le sujet massé à une certaine détente.

Pour effectuer le mouvement en « 8 », le masseur place encore une fois ses mains de chaque côté du dos, mais cette fois-ci cependant, il prend soin de les placer à la hauteur des épaules. Les mains descendent en couvrant toute la surface de la moitié du dos et se croisent en descendant jusqu'au bassin pour former ainsi un « 8 ».

Cette technique englobe toute la surface du dos et entraîne non seulement sa détente complète, mais elle lui assure aussi une certaine activité sanguine autant à la surface de la peau qu'en profondeur (photos 57, 58 et 59).



Photo 57



Photo 58

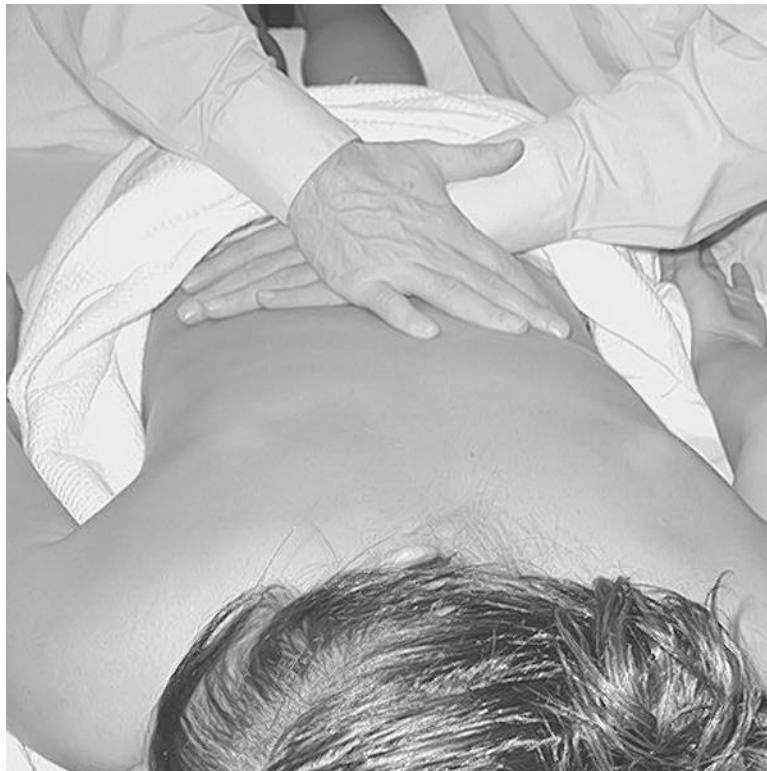


Photo59

D'ailleurs, toujours selon la pression exercée par le masseur sur le dos de la personne massée, le mouvement en « 8 » stimule les points d'acupuncture reliés à la vessie, de chaque côté de la colonne vertébrale, ainsi que ceux du vaisseau conception.

Note : Trop peu de gens se soucient de l'angle de la colonne vertébrale lors de leur massage. Saviez-vous que la jeunesse et la souplesse de leur dos dépend d'une bonne posture journalière? Pour garder leur dos en santé, ils doivent (et soulignez-le-leur), s'étirer les bras dans les airs sitôt qu'ils sont inconfortables et tendus (en empoignant par exemple une branche d'arbre au jardin et en s'y suspendant pendant au moins deux minutes). Si le temps n'est pas propice pour l'arbre du jardin, procurez-vous une barre fixe que vous installerez à un endroit choisi, à l'abri des intempéries, et que vous trouverez dans toute bonne quincaillerie. C'est très important de leur enseigner cela en tant que thérapeute.

L'arbre du dos

La manœuvre pour l'arbre du dos s'effectue de la même manière que pour l'arbre du ventre ou pour la cuisse arrière.

En appliquant les mains à la base du dos, faites d'abord l'effleurement jusqu'aux épaules. Vous chasserez ainsi l'énergie statique de chaque côté vers l'extérieur. Puis ramenez les mains au point de départ en longeant les côtés du dos, tout en restant en contact avec la peau de la personne massée (photos 60 et 61).



Photo 60



Photo 61

Pour un effet encore plus relaxant, il est possible d'exercer une variante en faisant une légère traction des épaules et en les tirant légèrement vers l'arrière sans forcer. On revient ensuite au point de départ.

Il est bon d'alterner en faisant une traction puis un mouvement d'énergie. Des fausses pinces à la hauteur des hanches sont aussi tout indiquées, mais seulement si la personne massée peut tolérer sans problème ce mouvement. Encore une fois, elle est peut-être sensible au chatouillement, donc... attention !

Un effleurement complet des pieds à la tête complète cette série. L'effleurement de la tête prépare alors cette région pour la phase finale qui termine la séance intégrale de massage universel sur une note apaisante et décontractée.

L'arrière du cou et de la tête

Le massage de la tête est très important parce que le cerveau est le centre de contrôle de la connaissance et de nos apprentissages. Il évolue donc aujourd'hui plus qu'hier, et si rapidement, qu'il nécessite votre intervention pour le recentrer et pour le ressourcer par le fait même, dans ce moment de détente privilégié qu'apporte le massage que vous lui donnez en partage.

Les manœuvres qui suivent servent à soulager vivement et facilement les maux de tête, tout en diminuant leur fréquence. Cette relaxation se fait en deux temps. D'abord par une détente de l'arrière du cou (zone qui n'a pas été touchée lors de la première phase du massage), puis par une stimulation de l'arrière de la tête.

Après un effleurement complet de la région arrière du cou, le masseur applique ses deux pouces et les fait glisser dans le creux central du cou, au niveau de la racine du crâne, de chaque côté du cou, avec une légère pression, tout en ramenant ses pouces vers le cou et les omoplates, comme nous l'avons fait pour la colonne vertébrale. Cela détend la musculature (photo 62).



Photo 62

Le pétrissage du cou

Quelques secondes de grattage en douceur à l'arrière du cou réveilleront les muscles avant de les masser en profondeur.

On termine la série en pétrissant les muscles de la même région pendant environ vingt secondes, puis en effleurant délicatement à nouveau toute la région.

Le grattage de la tête

Continuez l'effleurement du cou en passant très légèrement les mains partout sur la tête. Sans perdre contact avec la tête, transformez l'effleurement en grattage du cuir chevelu, mais tout en délicatesse pour ne pas provoquer d'irritations (photo 63).



Photo 63

L'étirement de la tête

Cette dernière manœuvre de la série est destinée à relaxer la colonne vertébrale. Pour ce faire, la personne massée est toujours dans la même position, c'est-à-dire à plat ventre. Le masseur pose les mains au niveau de la mâchoire inférieure et saisit doucement la tête.

Dans un mouvement délicat d'étirement de la tête vers lui, le masseur pratique cette technique en tirant délicatement sur la tête sans forcer, reste immobile deux ou trois secondes, puis relâche. Pour que la tête soit tout à fait détendue, répétez à deux autres reprises ce manège.

Cette deuxième phase du massage universel se termine par un effleurement complet de toute la surface du corps de la personne massée, des pieds à la tête, pendant quelques secondes.

CHAPITRE V

La phase finale (décubitus dorsal)

Nous voici à la troisième et dernière phase de la séance intégrale de massage universel. C'est ici que le masseur ajoute la touche finale à son œuvre. Il est fin prêt à donner la pleine mesure de son art et à concentrer ses derniers gestes sur le visage.

Le potentiel sensoriel du visage est encore mal connu des Occidentaux, mais en Orient, plusieurs méridiens d'acupuncture ont leur siège à cet endroit (Do-in, massage-yoga thaïlandais). C'est donc pour la personne massée une expérience stimulante et enrichissante à la fois.

En raison des nombreux stimuli que le cerveau a emmagasinés durant toute la séance de massage, la personne massée est de plus en plus consciente de son corps. C'est pourquoi nous terminons cette séance par le visage.

Le sujet massé est alors en équilibre complet, qu'il associe à une santé globale soutenue par le massage qu'il a reçu.

Le visage

L'oreille

De nombreux points d'acupuncture entourent l'oreille. Pour les éveiller, il suffit de frotter rapidement devant l'oreille. On reproduit ensuite les mêmes gestes derrière l'oreille (photo 64). On termine en tirant légèrement le pavillon de l'oreille avec le bout des doigts vers le haut, le bas et l'arrière.



Photo 64

Le balayage du front

Posez les doigts au centre du front (photo 65) et faites-les glisser délicatement de chaque côté vers les tempes.



Photo 65

Terminez ce mouvement en traçant un cercle du bout des doigts sur les tempes). Répétez cette manœuvre pendant une vingtaine de secondes pour libérer la tension des muscles du front.

Refaites le même mouvement mais cette fois en suivant les arcades sourcilières (photo 65 au lieu de 66).

Ce balayage a pour but de détendre la région des yeux.

Les lèvres

À l'aide des pouces, glissez-les en suivant les contours de la mâchoire au-dessus de la lèvre supérieure et en exerçant une légère pression.

Recommencez ce même mouvement sur la lèvre inférieure, mais en continuant jusque sous le menton (photo 67). Vous pouvez même terminer le massage de cette région en donnant de légers tapotements sur le creux des joues. Pour ce faire, utilisez trois de vos doigts (l'index,

le majeur et l'annulaire) et faites-les bouger sur place (photo 68), comme le ferait une personne qui court sur un tapis roulant.

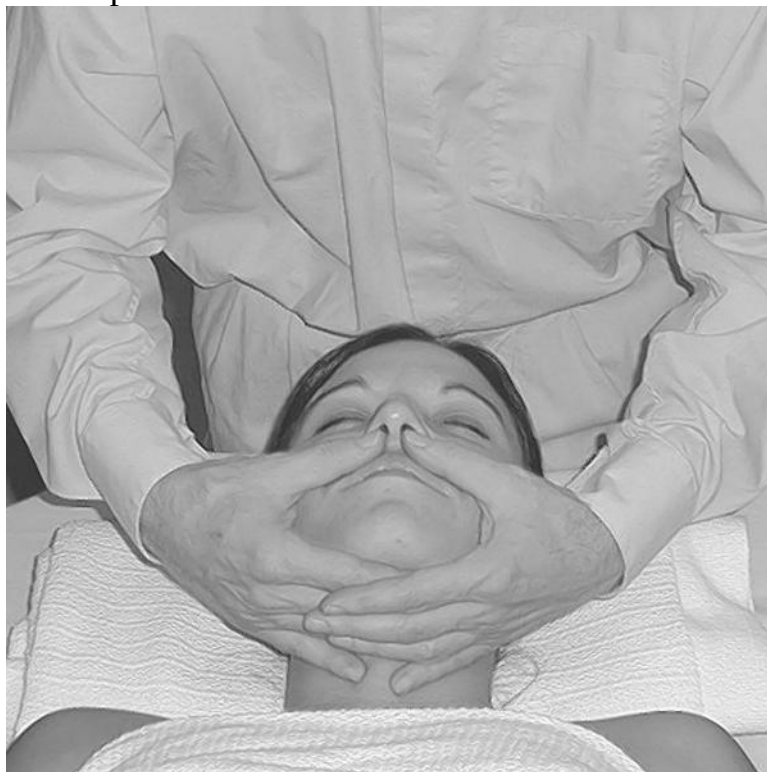


Photo 67



Photo 68

La bioplasma de l'œil

Le mouvement qui suit ne nécessite pas de contact physique entre le masseur et le visage de la personne massée. L'effet de la bioplasma de l'œil se situe au niveau de la circulation d'énergie subtile du corps de la personne massée, de son énergie vitale.

Frottez les mains vigoureusement jusqu'à ce qu'elles deviennent très chaudes. Placez-les ensuite immédiatement au-dessus des yeux de la personne massée, sans les toucher.

La personne massée ressentira alors la chaleur ainsi dégagée par vos mains et elle percevra l'échange d'énergie ainsi déployée sur son appareil visuel interne et à ce qui constitue en quelque sorte son troisième œil (c'est-à-dire la glande pinéale).

Une touche énergétique

Cette dernière touche est reliée symboliquement à l'énergie vitale. Elle ne concerne aucunement le massage proprement dit, mais plusieurs grands thérapeutes l'emploient avec succès.

Selon la tradition orientale et ayurvédique de l'Inde, il existe sur le front un point d'énergie intense entre les deux yeux qui relie les deux mondes : le monde matériel et physique (le corps) et le monde spirituel (la personnalité, l'âme) de tous les êtres humains. C'est là que se trouve ce qu'on appelle le troisième œil, connu aussi sous l'appellation *ajna chakra*, situé entre les deux yeux à la base de la racine du nez.

D'après certaines philosophies, c'est le point d'équilibre entre ces deux mondes. D'ailleurs, la phrase antistress qu'elle manifeste à qui veut l'entendre c'est que : «TOUT VA S'ARRANGER » sur terre grâce à l'amour et à la compassion.

Si le mouvement semble fantaisiste au premier abord, la sensation de détente qu'il procure sera ressentie vraisemblablement par la personne massée comme une réelle touche d'amour.

Posez votre main gauche sur le front à la racine du nez et votre main droite au bas du ventre sous le nombril. Effectuez un mouvement de bercement du ventre en spirale pendant un bon deux minutes pour atteindre pleinement l'effet positif escompté (photo 69). La personne massée peut expérimenter alors comme un déferlement de couleurs en elle lorsqu'elle a les yeux fermés. Cette technique mène à la détente. Elle est la ligne de force de vie la plus puissante relativement à l'énergie vitale intérieure. Elle contribue inévitablement au calme et à une prise de conscience de notre monde intérieur. Vivez le moment présent qui vous est offert par le médium du massage universel c'est se délecter davantage des bienfaits apporter à son énergie vitale grâce à l'amour et la compassion provenant du coeur, en plus de la magie des mains!

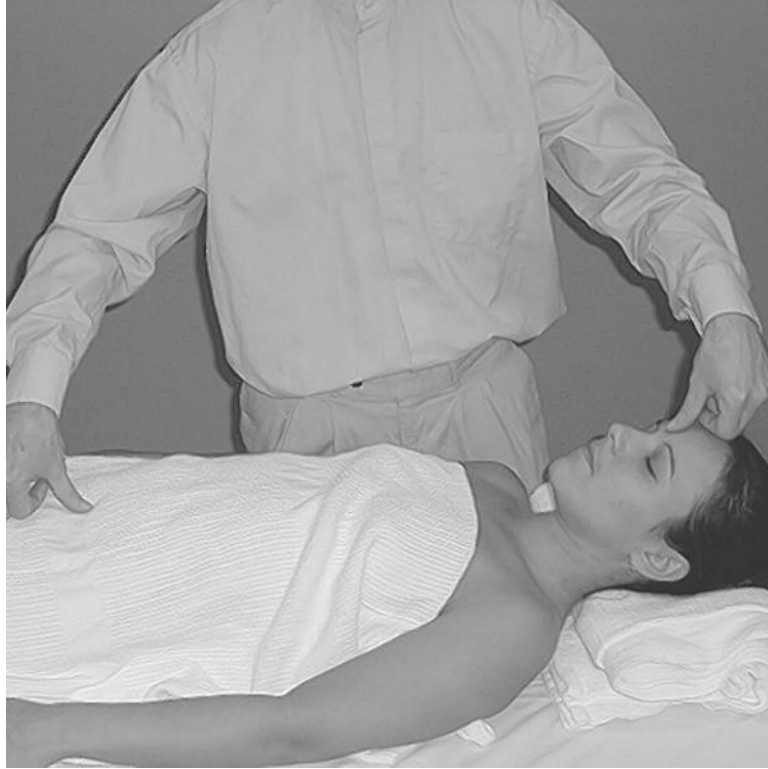


Photo 69

Pour terminer, on peut explorer toute la surface du visage avec des effleurements très tendres effectués du bout des doigts.

À cette étape finale l'imagination (reliée au centre énergétique sahasrara, le chakra de la couronne ou le lotus aux mille pétales) prend la relève. Vous pouvez aussi laisser la personne massée se reposer et éprouver votre amour-compassion « metta ». Afin d'éviter l'assoupissement, quelques minutes seulement suffiront.

Note : Prenez soin de bien vous laver les mains après chaque massage.

CHAPITRE VI

La femme enceinte

La femme enceinte vit de merveilleux moments durant sa grossesse. Elle ressentira aussi certainement des malaises attribuables aux changements qui s'opèrent en elle. Des vertiges, des nausées et des vomissements font partie des inconvénients de son nouvel état, de cette présence du fœtus en elle. Son corps s'adapte avec le temps durant les neuf mois que dure sa grossesse.

Cependant, je dois préciser ici que, durant les trois premiers mois de sa grossesse, le massage du ventre est prohibé, car le fœtus tente de s'attacher solidement au sein de sa mère. On évitera ainsi les fausses couches.

C'est après le troisième mois du début de la fécondation de l'ovule que l'on peut penser donner un massage, mais la pression des mouvements doit rester légère, comme des caresses, afin de respecter le développement normal de cette vie nouvelle qui grossit en elle, dans son ventre.

Les fausses couches sont souvent occasionnées par un accident banal ou violent, une chute, un coup porté au ventre, quand ce n'est pas par la mauvaise alimentation de la mère. L'utérus, où se trouve le fœtus, est comme un nid d'oiseau duquel la femme doit prendre le plus grand soin.

Tout comme la maman oiseau qui y installe les meilleures brindilles d'herbe afin que le nid soit des plus résistants à toute éventualité (l'oiseau qui tombe du nid, les intempéries qui le détruisent, etc.), la future mère devrait avoir les mêmes préoccupations et absorber les meilleurs ingrédients pour que son nid (l'utérus) reçoive l'œuf fécondé, dans des circonstances idéales. De fait, cela aidera le fœtus à bien s'accrocher au milieu utérin et à croître normalement. Le massage peut la libérer de quelques-uns des inconforts reliés à son état et rendre possible son accouchement plus facile.

Pour celles qui prévoient devenir enceintes et qui veulent se donner toutes les chances, voici une recette de suppléments alimentaires qui fonctionne :

Recette pour favoriser un bon état de santé durant la grossesse et éviter les fausses couches

Prendre des **protéines** de soya, un ou deux comprimés (selon l'indication sur la bouteille) de vitamines et minéraux multiples, vitamine C (500 mg), vitamine A (10 000 UI), vitamine E (400 UI), comprimés AGL, zinc, calcium (de 1 200 mg à 1 700 mg) et un supplément d'acide folique, pour éviter les malformations du tube neural, le groupe complexe des vitamines B, ainsi que des comprimés de luzerne (3 comprimés) riches en oligoéléments et en chlorophylle, ce qui nettoie le système lymphatique (les ganglions) et élimine donc la plupart des toxines dans l'organisme. Il ne faut pas oublier la vitamine D3 pour des articulations et des os sains. (Voir mon site santé à la fin).

La future mère devrait en ingérer au moins trois mois avant de décider d'enfanter et tous les jours pendant toute la durée de sa grossesse. Cette recette gardera la mère et l'enfant en santé durant les neuf mois. Vous savez, le fait d'enfanter amène la mère à certaines carences, car le bébé se nourrit de ce que sa mère lui donne par le cordon ombilical.

Ainsi, quand la femme enceinte se nourrit mal, elle est en carence de certains éléments nutritifs essentiels. Pour celles qui n'aiment pas prendre de vitamines en comprimés, passez le cocktail ci-haut mentionné au robot culinaire.

Bon appétit et bonne grossesse !

C'est certain qu'avec ces précautions la femme et l'enfant mettent toutes les chances de leurs côtés. Pour réussir une gestation des plus normales et des plus sécurisantes, autant pour la future mère que pour le nourrisson qui s'en vient, cette recette sera très favorable. Tout devrait se dérouler dans l'optique de la croissance et de l'épanouissement du bébé qui naîtra en santé.

Le massage de la femme enceinte prend toute son importance après le troisième mois de la grossesse. Son partenaire, ou la personne soignante, peut, par des gestes rassurants, l'accompagner tout au long des neuf mois, par des manœuvres aux chevilles et aux jambes qui souvent enflent durant cette période, étant donné l'augmentation du volume des tissus adipeux.

Les techniques de toucher universel, qu'est le massage, se résument ici aux effleurements (photo 70) et aux drainages (photo 71) afin d'éviter l'apparition de varices attribuables à une mauvaise circulation du retour sanguin ou lymphatique. Allez-y, cher partenaire, avec attention et délicatesse !

À mesure que le temps passe, des douleurs au cou et aux épaules, ainsi qu'aux muscles du bas du dos apparaissent parfois. Le ventre prédomine et les reins se cassent, ce qui peut provoquer une douleur sciatique et l'engourdissement des jambes, en plus d'occasionner une pression sur les quatrième et cinquième vertèbres lombaires (4L-5L).

L'effleurement des jambes



Photo 70

Le drainage des jambes



Photo 71

Chez la femme enceinte, la plupart des massages du dos se font sur le côté et souvent dans le lit (photo 72), à moins que vous ayez une table de massage pour femme enceinte spécialement conçue à cet effet.



Photo 72

Cette technique consiste à frotter le bas du dos avec une main, de chaque côté de la colonne vertébrale. Cette dernière manœuvre aide énormément lors des contractions, au moment de l'accouchement. Effectuez les manœuvres entre les contractions, en glissant la main entre la peau et le drap (photo 73), de la table de travail.



Photo 73

Le massage abdominal



Photo74

Photo 74

Le massage des chevilles



Photo 75

Le massage des bras (étirements)

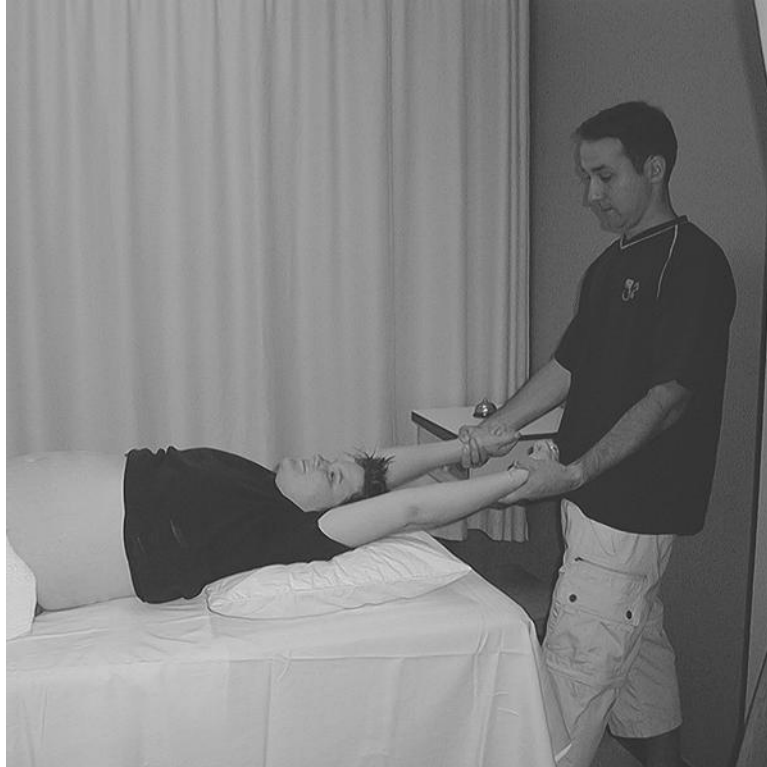


Photo 76

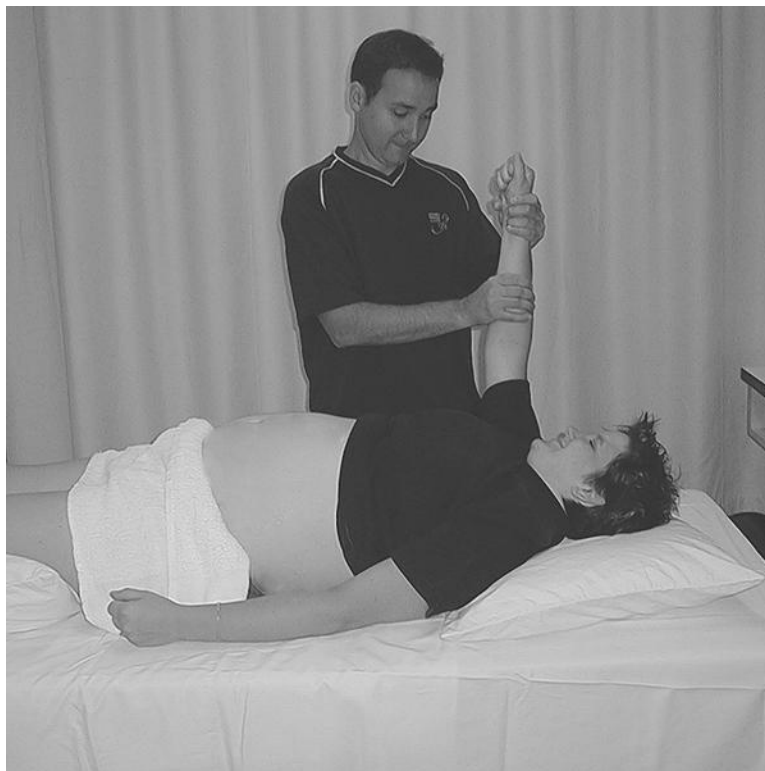


Photo77

Se reporter aux techniques du massage universel en première partie du volume

Au fil des ans, j'ai cherché une recette qui fonctionne pour servir en début de grossesse afin d'éviter la formation de stries ou de vergetures sur les tissus de la peau du ventre (ou ailleurs sur le corps). Malgré les contradictions des prétendus spécialistes devant cette éventualité des vergetures et des stries sur la future mère, la médecine traditionnelle et la médecine douce ont chacune leurs secrets. Voici le mien :

Les stries et les vergetures

Employez de l'huile végétale (une cuillerée à soupe) de germe de blé, ou d'amandes douces, ou d'onagre et ajoutez (cinq gouttes) d'huile essentielle de Boswella, de rose, de millepertuis et de souci officinal. Appliquez à l'endroit affecté, en début de grossesse, jusqu'à disparition. Cette recette a aidé bien des femmes de mon entourage et leurs copines. Pour la cellulite, vous pouvez toujours utiliser la boue de Parafango di Battaglia.

Les montées de lait

Le massage des seins est très apaisant, particulièrement au cours des jours qui suivent l'accouchement. Pour stimuler la production de lait, utilisez dix gouttes d'huile de fenouil officinal dans vingt ml (une cuillerée à table et demie) d'huile d'amandes douces. Massez les seins avec les paumes, dans un mouvement circulaire. Évitez les mamelons. (À faire deux fois par jour). Bien nettoyer les seins avant le boire du bébé. Il ne faut surtout pas que le bébé soit en contact avec des huiles essentielles avant l'âge de deux mois. Si vos seins sont engorgés, appliquez des compresses de camomille et de lavande sur vos seins engorgés. C'est très efficace.

CHAPITRE VII

Le massage du nouveau-né

Dès le premier contact avec son nouveau monde, le nouveau-né ne perçoit que le toucher comme mode de communication entre sa mère et lui puisqu'il ne peut pas vraiment la comprendre. Des caresses douces et tendres le mettent en confiance et le calment. Lorsqu'il pleure, on lui touche tendrement la tête d'une main chaleureuse.

Les premiers jours¹

Quelques minutes suffisent : le massage doit alors être proche des sensations ressenties dans le ventre maternel : des caresses enveloppant tout le corps, des effleurements légers, des bercements, des pressions douces.

L'huile utilisée : elle doit être très douce (sans huiles essentielles).

Pendant le bain : c'est un moment idéal, il faudrait apprendre à ne pas utiliser de gant de toilette, mais à masser avec de l'eau savonneuse.

À la maison : le massage du bébé peut se faire directement sur ou contre le ventre de la maman (dans un fauteuil à bascule par exemple).

Pendant que vous le changez : c'est judicieux, nul besoin que le bébé soit complètement dévêtu. Les pressions douces sur les vêtements (de préférence en matière naturelle) sont très efficaces et indispensables pour habituer la maman à un toucher de qualité.

Le toucher massage est un fantastique outil qui peut : donner tout de suite confiance à la mère dans sa façon de porter, de prendre et de toucher l'enfant. Il aide également la maman à prendre contact avec son enfant si la relation semble difficile et favorise éventuellement la mise au sein.

Pour calmer un nourrisson : poser les mains sur le crâne. (Le contact du crâne sur la paroi utérine est prédominant les derniers temps de la grossesse, ce geste fera revivre un moment sécurisant.) Par exemple, le massage du front est généralement très favorable. Dans un rythme lent et régulier, vos pouces partent du point entre les sourcils et remontent en petits cercles jusqu'à la racine des premiers cheveux.

¹ Joël Savatofski et Pascal Prayez, *Le Toucher apprivoisé*, éditions Lamarre, 2002, p. 80.

En service de maternité : la sage-femme a un rôle pédagogique fondamental quant à la bonne relation maman-bébé. Comme de valoriser le savoir-faire des parents (leur façon d'être). En effet, le massage du bébé est, là encore, une occasion extraordinaire pour la mère de se découvrir apte à faire du bien, capable de détendre son enfant par des gestes simples, de pouvoir répondre à certaines manifestations émotionnelles de son bébé (peur, pleurs, gesticulation) autrement qu'en donnant un biberon ou une tétine.

Pour vous remonter le moral après l'accouchement occasionné par le changement hormonal, essayez un mélange d'une ou plusieurs des huiles suivantes :

Pour vous remonter le moral : bergamote, citron, néroli, orange.

Pour reprendre contact avec la réalité : encens, lavande, bois de santal, ylang-ylang.

Pour retrouver votre équilibre : géranium, rose.

Si vous allaitez, vous devez être très attentive aux choix des huiles essentielles. Lavez-vous toujours les seins soigneusement afin que le bébé n'ingère aucune huile essentielle.

Le soin du périnée

La peau du périnée peut avoir été endommagée pendant l'accouchement. Utilisez une bassine ou une baignoire pour bain de siège dans laquelle vous verserez deux gouttes de lavande, de marjolaine, de cyprès ou de genièvre. Agitez l'eau pour disperser votre huile essentielle. Un tel bain est très bon pour la peau et accélérera la guérison de la région périnéale.

Note : Pendant la grossesse, massez cette partie du corps avec le pouce et l'index afin de faciliter l'accouchement. Le plancher périnéal est situé entre l'anus et la vulve. On empoigne la masse de chair située à cet endroit. (Pour les deux sexes il est très stimulant lors du rituel sexuel ou lors de l'accouplement).

Là, se trouve le méridien d'acupuncture : le vaisseau conception.
On dit que c'est le point d'énergie le plus puissant du corps énergétique.

Les naissances difficiles²

² Joël Savatofski et Pascal Prayez, *Le Toucher apprivoisé*, éditions Lamarre, 2002, p. 79.

Les souffrances intra-utérines, les bébés sous couveuses séparés de leur mère, la césarienne (le corps du bébé n'a pas reçu les stimulations fortes des contractions lors du passage utérin, lesquels sont en quelque sorte le signal du fonctionnement postnatal à l'ensemble des systèmes vitaux du bébé, respiratoire, circulatoire, digestif, éliminatoire, nerveux, endocrinien, et physiologique).

Utilisé pour minimiser le traumatisme vécu par des bébés qui sont passés par de grandes phases d'angoisse, le toucher massage pourra aider les parents ou les soignants à réparer ce souvenir. On préconise donc très rapidement des temps de massage chez ces enfants (en particulier en cas de problème respiratoire).

Préférez les positions comme la position à cheval, sur les bras par exemple et les bercements).

Chez les animaux qui mettent bas rapidement, l'absence de stimulation physiologique est remplacée par le léchage.

Le toucher massage s'avère bénéfique dans tous les cas où le nourrisson éprouve des difficultés : qu'il soit excité, dérangé ou perturbé ; le massage est à la fois très calmant et sécurisant pour les enfants prématurés, sous couveuse. Le toucher massage réveille la sensation, et il est bon pour l'état de la peau. Enfin, pratiqué dès la naissance, il favorise un développement harmonieux de l'enfant.

Marie-Claire V : *Une petite prématurée était excitée et ne suivait plus bien sa « machine » à ventiler. Je suis alors intervenue et, au fur et à mesure que je la massais, elle s'est détendue, acceptant mieux sa ventilation, et son oxygénation s'est considérablement améliorée.*

Nous devons inviter les mères à toucher, à soigner et même à masser leur enfant si elles le souhaitent, ainsi que les pères.

Il y a quelques années, j'ai animé un atelier de massage avec des petits enfants. La qualité du geste et l'attention, ainsi que la façon toute naturelle de se détendre de Célestine, une petite fille qui avait à peine cinq ans, m'ont particulièrement surpris. Je manifestai alors mon étonnement à ses parents qui me confièrent que l'un ou l'autre la massaient quotidiennement, et cela depuis sa naissance. Ceci expliquant sans doute cela.

Le bébé aimera le contact des mains sur l'ensemble de son petit corps, et la mère et le père de même se sentiront de plus en plus à l'aise et trouveront naturellement les gestes efficaces et utiles. L'apprentissage du toucher se fera en même temps pour les deux partenaires. Bébé

s'habituerà très vite aux premières manœuvres rassurantes d'effleurement et d'enveloppement de son corps.

Ensuite, les mains pourront continuer par des mobilisations des bras, des jambes, des pieds, des mains, bébé adore cela (photos 79 et 80). Partant de manœuvres légères jusqu'à huit à dix semaines environ, le contact pourra se faire plus ferme, plus enveloppant, cinq, voire dix minutes et même un peu plus de ce véritable bonheur partagé.

Bébé sur le ventre



Photo 78

Bébé sur le dos



Photo 79

Le massage de bébé : le jeu de la vie

D'abord, on place les pouces entre les sourcils et on les éloigne doucement vers les oreilles (photo 80).



Photo 80

Puis très tendrement, après trois répétitions, on part de la racine du nez et on descend les arcades du nez jusqu'à la joue (photo 81).



Photo 81

Les maxillaires

Du bout des pouces, passez à la mâchoire supérieure et glissez vos pouces jusqu'aux joues (photo 82).



Photo 82

La lèvre inférieure

On part de la mâchoire en longeant la mâchoire inférieure jusqu'aux oreilles sans perdre contact des doigts avec le bébé, tout en se dirigeant vers les oreilles (photo 83).



Photo 83

Les oreilles

On frotte derrière l'oreille avec les doigts afin de stimuler les points d'énergie (photo 84).



Photo 84

La poitrine

Passez vos mains doucement sur la poitrine, en croisé, tout en la caressant (photo 85).



Photo 85

Le ventre

En cas de coliques et de constipation, dans un mouvement circulaire et dans le même sens que les aiguilles d'une montre, effectuez des cercles qui s'ouvrent et se referment sans cesse sur le ventre très, très lentement et avec attention (photo 86 idem 85).

Le drainage des bras

En partant de l'épaule et en allant vers la main, effectuez des caresses, dites de drainage à l'indienne, c'est-à-dire comme pour traire une chèvre, vers les mains de bébé (photo 87).



Photo 87

La main

Prenez chaque doigt un après l'autre et faites-les rouler avec le bout de vos doigts. Ce mouvement est très important pour éveiller, pour assouplir, pour ouvrir, pour étirer ou pour développer les articulations du bébé (photo 88). Exécutez la même technique sur l'autre bras.



Photo 88

Les jambes

À partir du bassin du bébé, glissez vos mains jusqu'au pied à trois reprises (photo 89).



Photo 89

Les orteils

Ensuite, jouez à masser ses orteils, comme vous l'avez fait pour la main, afin de stimuler les articulations des doigts de pied (photo 90).



Photo 90

Croisez les jambes

L'effet est amusant pour les participants qui échangeront mutuellement. Et pour le bébé, cela le met en confiance en lui donnant une sécurité émotionnelle (photo 91).



Photo 91

Le massage peut se faire sur la table à langer ou ailleurs, pour autant que l'on porte attention à la sécurité du bébé en ajoutant des coussins ou des oreillers pour ne pas qu'il tombe et se blesse. Lors du bain on peut se faire une infusion de tisane de camomille dans une tasse tiède et verser le tout dans l'eau.

Cette décoction dans l'eau aide à détendre et à calmer l'enfant. Si l'enfant porte ses mains à sa bouche, cela ne lui causera aucun tort. Ce n'est au fond que de la tisane. Il peut avaler de cette eau, comme le font tous les enfants lors du bain. Mais ce n'est pas dommageable pour sa santé, naturellement.

Amusez-vous en massant bébé. Découvrez-vous par la magie du toucher, comme si vous jouiez à la poupée, mais que cette fois-ci la poupée est fragile et vivante ! Alors, prudence !

CHAPITRE VIII

Le massage des enfants

Le bébé qui grandit pour devenir un enfant en bas âge continuera d'aimer l'attention que lui apporte le massage. À cette étape, vers cinq mois environ, les mouvements de massage sont fermement appliqués sur le haut des bras et des jambes, suivis d'un toucher léger au bas des membres.

Personne ne peut vivre sans être touché : c'est particulièrement vrai pour les enfants anxieux, peu importe la raison de leur inquiétude. Les enfants adoptés s'intègrent plus facilement s'ils reçoivent des massages affectueux. Non seulement le toucher a-t-il une grande valeur thérapeutique, mais les enfants malades aiment être le centre d'attraction, ce qui est le cas lorsqu'on leur donne un massage.

Grâce au massage, les parents peuvent susciter des réactions positives chez leur enfant. Le lien parent-enfant en est renforcé et permet aux parents de ressentir tout le bonheur qu'un enfant leur apporte.

Au tout début de sa vie, le massage permettait au bébé de l'aider à bouger librement, et d'autant plus après sa sortie du milieu utérin forcément restreint. Mais à mesure que le bébé grandit, le principe des fluides qui s'écoulent dans son petit corps doit être appliqué. Et puisque l'enfant est maintenant plus âgé, je le répète, les mouvements doivent être plus fermes sur les membres lors «de l'aller et du retour» des manœuvres des bras et des jambes.

Un enfant en bonne santé peut graduellement s'adapter à ce type de massage. À mesure que l'enfant vieillit, il sera plus à même de vous dire comment, où, et surtout pourquoi il désire un massage. Par-dessus tout, le massage doit être amusant et apporter le réconfort aux deux participants, peu importe leur âge.

Pratiquer le massage universel est la norme dans toute approche corporelle. On verra à appliquer des pressions très faibles sur le nourrisson, de petites pressions plus soutenues sur les enfants de moins de quatre ou cinq ans environ, et des pressions plus fermes sur les sujets de cinq ans à l'adolescence.

Puis, l'enfant commence à comprendre que la vie est toute grande ouverte aux sensations et ne demande qu'à poursuivre les massages qu'il reçoit de ses parents ou d'un professionnel, comme un cadeau.

Pour ce faire, on emploie les neuf techniques de base du massage universel.

L'enfant de cinq ans est en mesure de vivre une séance complète de massage universel. La séance intégrale offre à l'enfant une occasion de se recentrer dans son corps et, qui plus est, de remettre ses esprits en place. L'équilibre entre le corps et l'esprit vient faciliter la décompression mentale et modère le trop-plein d'énergie des enfants agités. Donner des massages aux enfants, c'est leur offrir un présent qu'ils ne demandent qu'à renouveler dans un avenir rapproché, car ils adorent se faire masser. Les neuf techniques de base du massage universel s'appliquent donc aussi aux enfants de plus de quatre ans.

Les techniques de base du massage universel

L'effleurement



Photo 92

Le grattage



Photo 93

Le pianotage



Photo 94

La pression des deux pouces



Photo 95

Des hachures légères



Photo 96

Le drainage à la suédoise

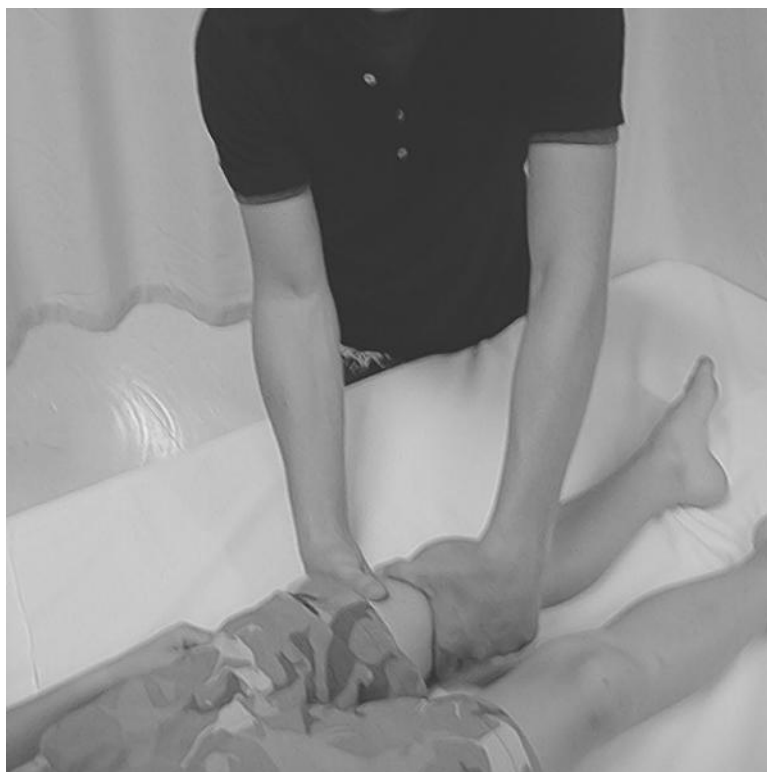


Photo 97

La torsion



Photo 98

Les vibrations

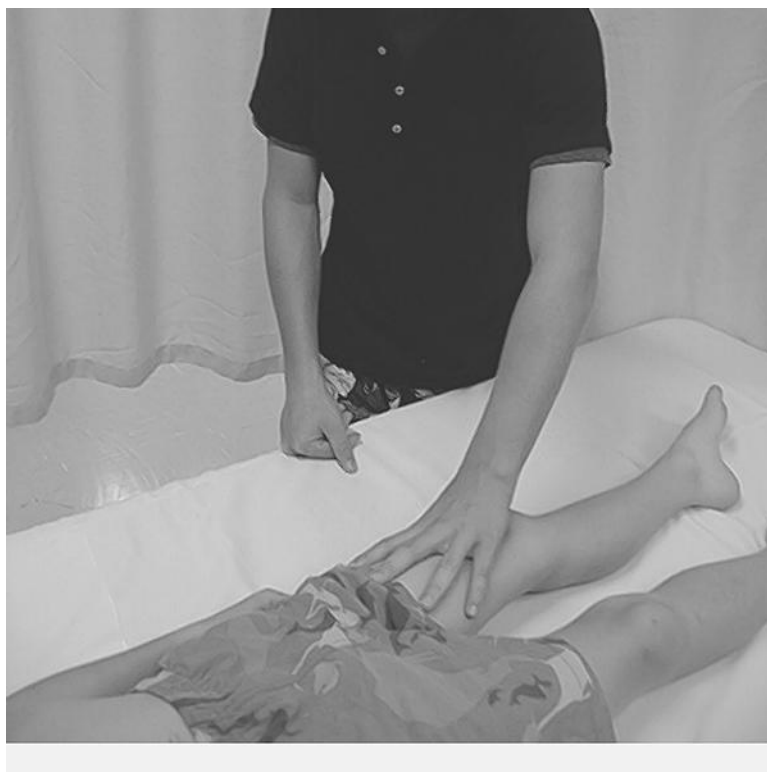


Photo 99

L'effleurement



Photo 100

Dans les bras de maman ou de papa, soulevé dans les airs près du visage



Photo 101

Pour ce faire, suivez le modèle de la séance intégrale du massage universel adapté à l'enfant, c'est-à-dire avec une pression ferme mais quand même tolérable et de tendres caresses. Transportez l'enfant au pays des rêves grâce au massage.

L'enfant masseur

Il arrive souvent que ce que l'on apprend des autres (de papa et de maman notamment), on veuille le partager avec un membre de la famille (un frère, une sœur, une tante, un cousin, une grand-mère, etc.). Le fait d'accepter ce don d'amour de la part de l'enfant est bienfaisant pour toute la famille, car on apprend aussi à mieux se connaître par le toucher. Les parents ne devraient y voir que du bien.

Il ne faut guère réfréner l'élan d'un enfant plus âgé qui veut prodiguer ses caresses, car il ne demande qu'à donner son affection. Si on le repousse, il se sentira frustré et cela nuira à son évolution et à son apprentissage de la vie. Par exemple, si vous formez avec votre enfant une

famille monoparentale, vous pourriez vous laisser frotter ou caresser le dos par lui. Cela contribuera grandement à partager ensemble un sublime échange d'affection, dans une intention saine. Sans compter que vous tirerez tous deux profit de cet instant à sa juste valeur, votre enfant et vous.



Photo 102



Photo 103

Les céphalées

Une fois qu'il a bien compris le principe, l'enfant peut appliquer les techniques de massage universel pour diminuer les céphalées par exemple. Ces maux de tête de plus en plus fréquents chez la population moderne, et surtout les migraines disparaissent grâce à la technique pour apaiser la douleur des céphalées. (Évitez les MSG (monosodique-triphosphate lisez les étiquettes alimentaire et abstenez-vous d'en prendre pour ne pas provoquer une migraine automatique. Attention aux baisse de pression barometrique!!!).



Photo 104

L'enfant masse avec ses pieds

Considérant le fait que l'enfant a souvent un poids plus léger que ses parents, il peut vous masser avec les pieds de son petit corps partout dans le dos. Suggérez-lui de mettre deux chaises, de chaque côté de votre corps ou de celui de la personne massée, sur lesquelles il s'appuiera afin de maintenir son équilibre et de mieux maîtriser les pressions. Chose certaine, si un adolescent et un adulte souhaitent eux aussi masser avec leurs pieds, ils devront prendre eux aussi cette précaution de préférence.

L'enfant masseur s'emploie à masser le dos de la personne avec ses pieds



Photo 105

L'enfant masseur avec ses poings dans le dos



Photo 106

L'enfant masseur pétrissant le trapèze



Photo 107

CHAPITRE IX

Pour les adolescents, quoi de mieux qu'un massage !

Pour ce qui est de la période de l'adolescence, donner un massage à son ado permet de garder un lien avec son enfant en transition hormonale dans son corps. Après avoir connu les bienfaits du massage, même s'ils sont parfois turbulents, les adolescents arrivent à l'âge adulte avec plus d'assurance et de calme, pour enfin découvrir l'amour et éventuellement opter pour une vie amoureuse qui les conduiront peut-être vers le mariage, un jour.

Mais pour les amener à découvrir les bienfaits du massage universel, quoi de plus invitant qu'un parent qui donne un massage à son enfant alors qu'il est en plein changement hormonal, et particulièrement au début de la puberté. Votre ado quitte allègrement l'enfance pour entrer pleinement et de façon active dans le monde de l'adolescence.

Grâce au massage, la transition peut se faire en douceur et en harmonie. Ce cri du cœur qu'il vous livrait il y a peu de temps : « Je n'aime pas qu'on me touche ! » est désormais étouffé dans l'œuf, car en expérimentant les plaisirs que lui procure cette douce thérapie, le massage universel le garde plus conscient et à l'écoute de son corps.

Bien entendu, l'adolescente comme l'adolescent peuvent vivre des moments difficiles, car, qu'on le veuille ou non, ils sont tôt ou tard exposés à l'alcool, aux drogues récréatives*, aux relations sexuelles non protégées, ou à une surabondance de violence dans les médias. Cependant, le massage parvient à atténuer grandement toutes ces sollicitations de leurs sens, en les ramenant à une vie plus calme et à une intense sensation de bien-être. La conscience du corps est atteinte par le biais du massage, leur intuition. *(Lire : Telos I et II chez Ariane)

Dans cette optique, les jeunes font en général plus attention aux décisions difficiles qui se présentent à eux et optent de ce fait pour des choix plus judicieux et plus sains qui s'imposent à eux. De nos jours, les jeunes sont la plupart du temps très bien informés des sujets brûlants d'actualité. Partageons en plus avec eux un amour commun par le toucher massage et la vie se déroulera sans trop d'anicroches pour eux, car ils auront acquis au fil des années un équilibre et une qualité de vie plus saine par la pratique vivifiante du massage.

En effet, le parent qui donne des touchers massages à son enfant depuis sa plus tendre enfance aura compris par le fait même à amadouer adéquatement son adolescent en devenir, plongé dans le tumulte de la vie.

Cet échange de touchers massages entre les parents et leurs ados permet au jeune adulte en herbe d'y voir plus clair dans ses relations interpersonnelles et de comprendre les comportements qu'il doit maîtriser pour progresser à toutes les étapes de sa vie.

J'ai mis longtemps avant de me permettre une incursion dans leurs vies en proposant des massages pour ados. J'hésitais car je ne voulais pas que certains n'y voient qu'une méthode à connotation et à tendance sexuelles. Mais après mûre réflexion, je me suis empressé de leur présenter mon approche universelle, car elle fait vivre à leur corps en plein changement une perception nouvelle et évolutive, et par ailleurs très instructive. De plus, les « crises d'adolescence » s'estompent beaucoup plus facilement avec le toucher massage universel grâce entre autres à l'esprit d'amour et de compassion qu'il véhicule! Cela améliore la concentration à l'école et permet ainsi d'améliorer leurs résultats en classe..

Remarquez que certains adultes sont restés des « ados » dans leurs comportements. Il faudrait pouvoir les éclairer quant à leur développement psychologique quelque peu retardataire, afin qu'ils se mettent chacun au diapason de leur développement respectif, selon leur groupe d'âge

Il faut également être très respectueux auprès des adolescents durant les séances intégrales de massage universel. Ils peuvent parfois être gênés ou perturbés par les éruptions cutanées sur leur épiderme, par leurs seins qui se forment, ou par leurs poils qui se mettent à pousser ici et là; c'est pourquoi les « ados » manifestent de temps à autre une certaine répulsion vis-à-vis toute approche corporelle. Ils tiennent à garder leurs distances par rapport à l'adulte autoritaire.

Encore une fois, des mains rassurantes permettent d'établir le contact, soit en donnant l'accolade, ou en prenant l'adolescent dans ses bras. En somme, tous ces gestes le réconfortent et le mettent en confiance. En agissant de cette façon, le parent peut établir une relation amicale avec son ado et l'inviter à recevoir un massage sans avoir à le supplier.

Règle générale, la vie active de l'adolescent est composée d'obligations de toutes sortes, de devoirs de plus en plus nombreux pour certains, de séances multiples à l'ordinateur et de peu de temps pour les loisirs. De mémoire d'homme, je ne connais pas d'adolescents qui n'éprouvent pas le goût de l'aventure.

Pourquoi ne pas entraîner alors votre adolescent dans la merveilleuse aventure de la découverte de son corps grâce au massage universel? Il suffit bien entendu que tout se déroule selon les règles de l'art ! Et cette aventure devient très enrichissante pour les participants de part et d'autre.

Pour faire un massage aux ados, reportez-vous à la séance intégrale de massage universel que nous avons approfondie précédemment

Quelques techniques particulières

Pour les crampes menstruelles et les maux de ventre

Lors de ses premières règles, la jeune adolescente peut parfois éprouver des douleurs dans le bas-ventre causées par ses menstruations, et ce, durant toute sa vie de femme féconde. Il existe un point de réflexologie à la cheville qui me sert depuis belle lurette pour soulager ce problème répétitif. Avec le pouce, on cherche un point douloureux sous et derrière la cheville. Par tâtonnements, on demande à la jeune fille quel endroit lui semble le plus sensible à la pression du pouce effectuée sur le bord externe de sa cheville. Voir où vous devez presser la cheville sur la photo 108. Appuyez pendant dix secondes et faites un temps d'arrêt de trois secondes. Répétez cette pression à dix reprises.



Photo 108

Un adolescent en séance de massage universel avec un membre de sa famille



Photo 109

CHAPITRE X

Le massage avec les personnes âgées³

Quand je demandais à mes élèves infirmières ou aide-soignantes si elles pratiquaient habituellement le toucher massage, elles reconnaissaient volontiers l'utiliser, mais le plus souvent en gériatrie. L'abord de la personne âgée leur apparaît en effet plus facile. Les occasions se multiplient : lors des toilettes, pendant un petit instant de bavardage, au bord du lit. D'autant que ce n'est pas un luxe, parce qu'avec les années, le manque d'exercice, les douleurs et les raideurs musculaires s'installent, et la circulation sanguine devient déficiente. Le massage des pieds, c'est le minimum... et des jambes, et des mains, et du visage et de la tête... alouette !

En dehors des aspects purement physiologiques, l'approche corporelle de la personne âgée avec toute l'écoute, l'attention, le respect et la tendresse qu'elle demande aura des

³ Joël Savatofski et Pascal Prayez, *Le Toucher apprivoisé*, éditions Lamarre, 2002, pp. 60-61.

conséquences psychologiques inestimables, autant sur son sentiment de solitude et sa crainte de la mort que sur son besoin inavoué d'être touchée.

Et puis, la personne âgée ne cherche pas à dissimuler ses sentiments. Réceptive et sensible au toucher massage dont elle ressent aussitôt les bienfaits, elle ne manque pas de nous le rappeler, avec mille remerciements et gestes significatifs. Les propos des personnes âgées, leurs réactions nous font peut-être parfois sourire, mais c'est sans doute leur manière simple et pudique de nous faire comprendre que nous leur apportons quelque chose d'une grande importance.

Priver une personne âgée de contact physique, c'est comme la priver de nourriture.

Jacqueline T.

Avec sur le visage une expression de profonde lassitude, ma collègue m'explique que M^{me} S. n'avait pas cessé de crier durant la journée. Cette vieille dame est sénile, ses enfants ne peuvent plus la supporter, elle est hospitalisée en attente d'un placement en résidence pour personnes âgées. Agitée depuis son arrivée, les différents sédatifs qu'on lui avait administrés n'avaient rien changé à son état. Tentant le tout pour le tout, je m'installe près d'elle et lui pose doucement la main sur le front. Ses cris persistent, mais elle ne repousse pas ma main ; je me mets alors à masser son visage.

À ma grande surprise, cela est rapidement bénéfique et M^{me} S., qui ne se sent plus tout à fait abandonnée, se calme enfin. Les jours suivants, l'équipe donnera une priorité au massage en réponse aux besoins de cette patiente. Et le reste de son séjour aura lieu sans heurts. Forte de cette expérience plusieurs personnes, dont une majorité d'aides-soignantes, se sont mises à pratiquer de façon courante le massage relaxant pour les personnes âgées.

Pour ma part, j'allais pratiquer la kinésithérapie en hospitalisation à domicile chez M^{me} P., âgée de 75 ans. Elle m'attendait régulièrement avec un café, souvent aussi avec des petits biscuits. Je me souviens parfaitement que le massage des membres inférieurs, très efficaces pour ses problèmes circulatoires, était devenu aussi pour elle un temps de détente, un moment privilégié, propice à la discussion où elle aimait beaucoup se confier.

Vous comprendrez que les personnes âgées requièrent une intervention spéciale de votre part. Masser ces gens revient à faire le point sur leur vie et leur état de santé. Je considère important de leur apporter l'attention qu'elles méritent. Prenez toujours soin de donner une séance intégrale de massage universel aux personnes en bon état de santé général. Ce n'est pas par hasard qu'une approche qui privilégie le toucher, les caresses, le contact, la présence,

en somme le massage, trouve un écho extrêmement favorable. Cette démarche globale étant respectueuse des réels besoins de chacun.

En soins palliatifs, le soignant, libéré de la pression thérapeutique, de la nécessité de résultats tangibles, c'est-à-dire guérir à tout prix, peut s'exprimer comme « il l'entend ». Il opte alors pour d'autres tâches en apparence moins nobles, mais ô combien utiles : « être aux petits soins » pour celui qui en a besoin.

Ainsi les repas, les visites, les objets personnels et même parfois les animaux de compagnie ne font plus l'objet de ces interdictions – souvent infantilisantes – mises en place sans discernement et sans aucune souplesse par l'institution hospitalière. C'est dans ces moments que les petites attentions et les gestes d'aide quotidiens deviennent alors essentiels. Cela se traduit par la simple écoute, les gestes d'intention bienveillante, la compassion, le bon sens, mais il ne s'agit plus ici de techniques ou de diplômes, mais de cœur.

Les grands « petits soins »⁴

Toucher, caresser, cajoler, masser, voilà des gestes qui font partie de ces grands « petits soins » quotidiens, comme retaper l'oreiller, rehausser le malade dans son lit, défaire les plis du drap, enlever les miettes de pain du lit, mettre le verre d'eau à portée de la main, baisser ou lever le store, passer un gant frais sur le visage, mettre la bassine, prendre une pause près du malade, ou simplement lui tenir la main.

Tous ces gestes d'aide, d'accompagnement et de compassion, qui consistent à « prendre bien soin de l'autre », ont autant de valeur pour le malade que les actes médicaux prescrits.

Chaque soignant (et non-soignant d'ailleurs) doit être à même de pouvoir les dispenser librement sans gêne, sans se sentir coupable, sans fatigue, du médecin à l'aide-soignant, du kinésithérapeute au cadre infirmier, de l'ASH au bénévole.

Aller vers cette pluralité des tâches, cette fonction généraliste, cette qualité d'aide et d'humanité au quotidien, en matière de soins, n'est-ce pas aussi cela le progrès, justement aujourd'hui ?

À l'hôpital où je travaille depuis plus de 22 ans, on fait cela. Pourrait-on voir se répandre cette belle approche envers les personnes âgées et les malades. Bien sûr ! L'excellence est de rigueur en matière de soins et, tout comme l'écoute, le massage y contribue beaucoup par les petits gestes sur le front et l'épaule.

⁴ Joël Savatofski et Pascal Prayez, *Le Toucher apprivoisé*, éditions Lamarre, 2002, p. 67.

Le massage d'une personne âgée sur le bord d'une table et avec un oreiller

Masser ses épaules raidies par le temps fait un bien énorme à la personne âgée. Pour ce faire, placez un oreiller sur une table de cuisine (ou une table de massage) et demandez à la personne âgée de s'appuyer sur l'oreiller. Massez-leur ensuite le dos et le trapèze (photos 110 et 111) avec tendresse et compassion. (Se fait également sur une chaise de massage).



Photo 110



Photo 111

CHAPITRE XI

LE MASSAGE UNIVERSEL POUR AMOUREUX

La meilleure méthode

J'ai eu l'occasion de visiter nombre de couples qui pratiquent l'art du massage. On me demandait si c'était bien de faire un massage de telle ou telle façon. Vous savez, l'important lorsqu'on expérimente le massage et le magnétisme sur le corps de notre conjoint, c'est de prendre le temps.

Pourquoi se presser ! Votre rythme doux, tendre et sensuel plaira sans aucun doute à la détente de la personne aimée. Accéder à son énergie sacrée, à son rythme intérieur.

La sensualité

La sensualité du toucher dans le couple est très importante, et même nécessaire pour atténuer les tensions émotionnelles. Au cours du massage, la sensualité est d'ailleurs aussi importante sinon davantage que bon nombre de techniques professionnelles. N'oublions pas de toujours diriger les mouvements vers le cœur. De plus, pour le massage conjugal, la sensualité constitue vraiment la première étape.

Nos mains

Grâce au magnétisme, nos mains voyagent au-dessus du corps de notre partenaire et lui transmettent notre message d'amour. Sentez l'énergie circuler. Puis, les mains finissent par se poser à l'endroit approprié que vous voulez masser. Si vos mains picotent, qu'elles sont chaudes ou dégagent une vibration, cela signifie que l'énergie se transfère.

Avec le temps, vous découvrirez et vous assimilerez les mouvements qui plaisent le plus à l'autre, et vous développerez vos propres techniques. Pour le moment, je le répète, la base de toute transmission énergétique, sachons-le bien, c'est de donner de notre amour.

«Ce qui est authentique, c'est ce qui est éternellement beau et vrai.»

– GOETHE

« Nous sommes appuyés sur la base la plus solide au monde : l'amour. Il fait toujours du bien de se retrouver chez-soi, c'est-à-dire dans notre coeur. L'amour est la loi de Dieu. Nous vivons pour apprendre à aimer. Nous aimons pour apprendre à vivre. C'est là, la seule leçon qu'il nous est donné de retenir. »

■ Mario David

UNE SÉANCE DE MASSAGE UNIVERSEL POUR AMOUREUX

1. La position sur le ventre

Demander un massage à l'autre ou se faire demander de masser votre partenaire avec douceur, voilà qui exige un certain rituel qui respecte un minimum de séquences de la part de la personne qui masse. Tout d'abord, cette même personne propose à la personne qui se fait masser de s'agenouiller afin d'avoir tout le confort approprié (avec des oreillers ou des coussins), adapté aux besoins de la personne massée.

Choisissez la position de dos arqué (celle qui relâche le plus les tensions vertébrales), couché sur le ventre (photo 112), avec les fesses être plus surélevées que les épaules et les épaules légèrement plus hautes que le cou. Il faut également soulever les chevilles pour les détendre suffisamment.



Photo 112

À l'aide de quelques coussins ou d'une serviette roulée, faites en sorte que les orteils ne touchent pas le sol. Les bras doivent être, soit placés le long du corps (si cette position est assez confortable), soit ramenés devant le visage en tenant une serviette roulée en forme de beignet, pour que le nez ait amplement d'espace pour respirer. Cette position de la tête aide à décontracter les muscles du cou.

Ma méthode de massage universel est la suivante: toujours commencer une région à masser par un effleurage de 30 secondes, ensuite un grattage, un pianotage, foulage avec les pouces, quelques hachures, un pétrissage et une torsion pour terminer avec une torsion, un drainage, une vibration, et un effleurage complet de la région.

2. L'essorage

Pour essorer, la personne qui masse applique les deux mains autour de la cheville en forme de bague, puis remonte jusqu'au genou (photo 113), en exerçant une bonne pression pendant environ vingt secondes. Répétez cette manœuvre à trente reprises.



Photo 113

L'essorage est très efficace pour relaxer le mollet souvent fatigué par la marche.

3. Des hachures (une minute)

La pression doit augmenter graduellement sans faire mal à l'autre et, de ce fait, c'est un mouvement très efficace pour détendre les muscles (photo 114). Refaites le mouvement d'essorage, mais en effleurant tendrement jusqu'au genou.



Photo 114

4. L'effleurement du mollet

On termine par un effleurement complet du mollet et en enchaînant avec la cuisse (photo 115).

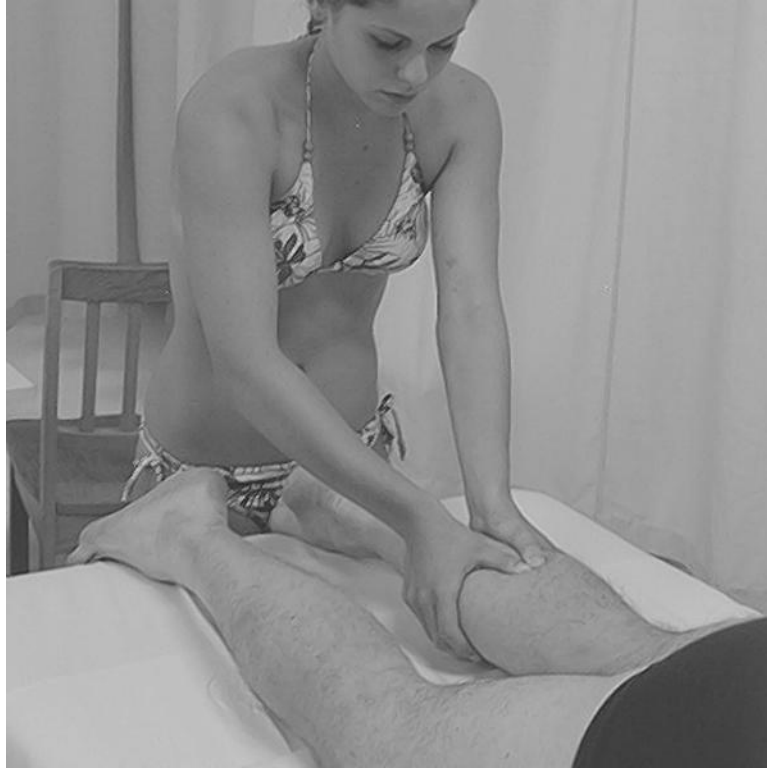


Photo 115

5. L'essorage de la cuisse arrière

La manœuvre peut être appliquée de la même manière que pour l'essorage du mollet, c'est-à-dire en plaçant les mains en forme de bague autour de la cuisse, ou alors en posant les paumes des mains et en remontant avec une certaine pression agréable (photo 116). Répétez ce mouvement une quinzaine fois (trente secondes).



Photo 116

6. La pression «jambes croisées»

Cette série de manœuvres des jambes se termine par une relaxation des articulations.

En croisant les deux jambes de la personne massée à la hauteur des chevilles (photo précédente), on exerce une pression graduelle, lentement, sans forcer, en repliant les jambes vers les fesses à trois reprises (photo 117).



Photo 117

Tenir chaque position aux fesses pendant deux secondes, puis redescendre tout aussi lentement.

Le mouvement doit être répété pendant environ quinze secondes (photo 118).



Photo 118

À cette étape-ci du massage, un effleurement complet des pieds à la tête permettra d'éveiller les autres régions et de les préparer à leur futur massage.

7. Les fesses

Il est impensable de vouloir relaxer le dos et les jambes de la personne massée sans s'attarder à ses fesses.

Cette partie du corps est négligée à tort, en raison du caractère sexuel qui y est souvent rattaché, surtout lors de la période d'effleurement. Et pourtant, cette masse musculaire est énorme et profonde, et doit être travaillée vigoureusement et avec force.

Tout comme pour les jambes, on commence à travailler une fesse en profondeur, puis on répète les mêmes mouvements pour l'autre (photo 119).

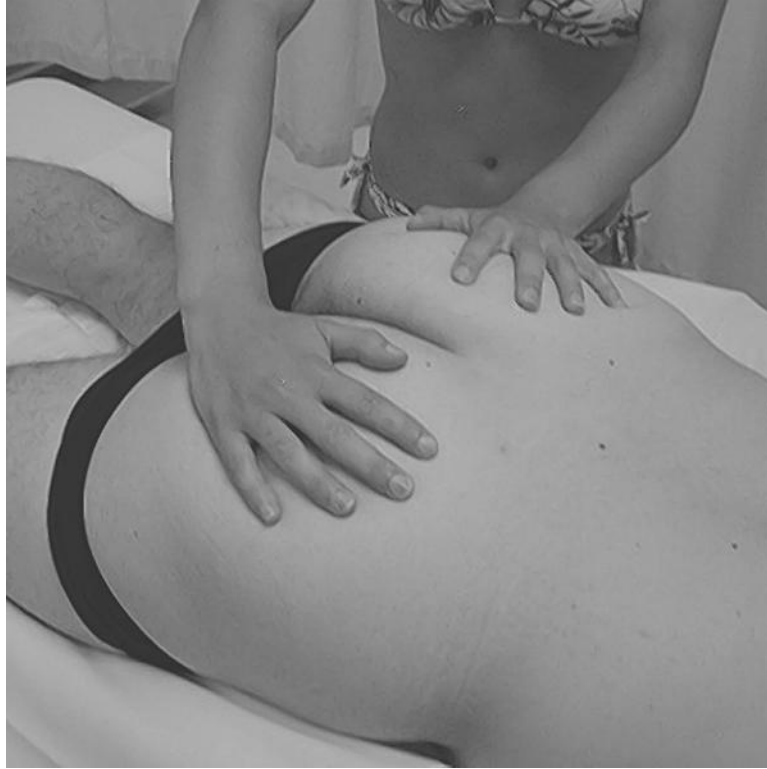


Photo 119

Les hachures des fesses

Les hachures sur les fesses stimulent les muscles souvent écrasés par les périodes trop longues passées assis devant l'ordinateur au travail ou à la maison. Appliquez le mouvement sur une fesse puis sur l'autre (photo 120), et alternez ensuite d'une fesse à l'autre en un va-et-vient continu (trente secondes).



Photo 120

Placez une main sur chaque fesse sans bouger (30 secondes).

8. Le dos

Cette partie du corps constitue la plus grande surface à masser. La plupart des gens accumulent suffisamment de tension dans cette région pour avoir besoin d'un massage de dos régulièrement, et même **PRESQUE TOUS LES JOURS**.

Voilà pourquoi il faut y porter une attention plus soutenue, en lui accordant plus de temps (dix minutes) qu'à tout autre partie du corps, et en mettant beaucoup de soin à pratiquer chaque manœuvre (photo 121).



Photo 121

Une pression glissée des pouces : Après avoir éveillé tout le dos avec un effleurement complet, le masseur applique une pression avec les deux pouces dans toute la région du dos pendant environ deux minutes.

9. L'effleurement aidé de tout le poids du corps

En commençant à partir de la racine des fesses près du dos et en remontant vers le haut, de chaque côté de la colonne vertébrale, effectuez une manœuvre d'effleurement jusqu'au cou (photo 122).



Photo 122

10. Une pression glissée régulière du bas du dos jusqu'au bas du crâne

Pour que la personne massée soit tout à fait à l'aise et confortable au moment où elle reçoit ce mouvement, sa tête doit être droite (photos 123 et 124). Recommencez (deux minutes).



Photo 123



Photo124

Photo 124

11. L'arbre du dos

En appliquant les mains à la base du dos, effleurez jusqu'aux épaules et chassez l'énergie de chaque côté vers l'extérieur. Puis ramenez les mains au point de départ en effleurant les côtés du dos jusqu'aux hanches, en étant toujours en contact avec la peau de la personne massée (photo 125).

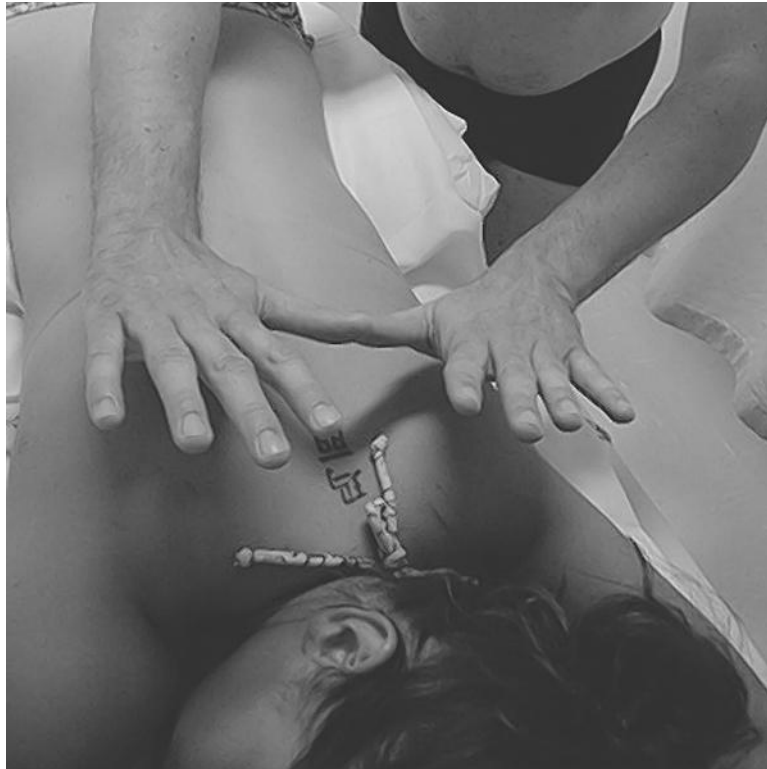


Photo 125

12. L'arrière du cou et de la tête

Le massage de la tête est très important parce que le cerveau est le centre de contrôle d'où partent et arrivent toutes les impulsions sensibles du corps. Lorsque la personne est stressée ou nerveuse, la tête devient le siège de beaucoup de tensions qui provoquent souvent des maux de tête (photo 126).



Photo 126

Pétrissage en profondeur : Pétrir la masse musculaire du cou pendant environ vingt secondes de chaque côté des épaules vers le rebord de la tête, puis en effleurant à nouveau toute la région du cou tendrement, délicatement.

13. La pression sur la tête

Cette dernière manoeuvre de la série a pour but de relaxer la colonne vertébrale. La personne massée est toujours dans la même position à plat ventre.

Le masseur pose une main sur le dessus de la tête et exerce une certaine pression pendant une à trois secondes et relâche. Refaites le mouvement trois fois (photo 127).



Photo 127

On termine par un effleurement tendre du corps en partant des pieds, on remonte vers les jambes, puis les fesses, le dos, et la tête avant de se préparer à masser l'autre côté du corps de votre partenaire.

POSITION COUCHÉE SUR LE DOS

Une fois le massage de cette partie du corps terminé, le masseur demande gentiment à la personne massée de se déplacer (en fait de se retourner sur le dos). Pour que ce soit plus confortable pour la personne massée, prenez la précaution d'installer un coussin pour ses genoux et un oreiller pour sa tête.

14. La main

Prenez la main de votre partenaire. Étirez doucement les doigts (photo 128) et ensuite tenez-les entre vos deux mains comme un étau pour les réchauffer. Moulez vos mains de manière à bien épouser la forme des mains de votre partenaire.



Photo 128

15. Le drainage du bras

Prenez le poignet de la personne massée d'une main et, avec votre autre main, remontez jusqu'au coude. Remontez l'avant-bras de votre partenaire vers le coude, la main posée à plat à la racine de son biceps (photo 129).

Le mouvement doit être répété pendant vingt secondes afin de permettre un nettoyage en profondeur. L'effet produit est semblable à celui d'une pompe qui pousserait les déchets toxiques du bras vers le cœur. Il ne faut pas oublier de plier le bras lors de l'expiration de la personne massée.



Photo 129

16. Les pieds

Les pieds supportent tout le poids du corps en position debout, aussi demandent-ils une attention toute particulière. La région des pieds est la plus éloignée du cœur. La circulation sanguine y est donc ralentie considérablement à cause de la force d'attraction de la terre qui nous attire vers le sol.

Les mouvements décrits ici ont pour objet de détendre et de relaxer ces membres qui sont le plus souvent malmenés par le port de mauvaises chaussures. Il faut tenir compte aussi du fait que le pied est une région d'où partent et arrivent différents réseaux d'énergie qui servent tout le corps et correspondent à tous les organes (comme la main aussi d'ailleurs). Une approche minutieuse des pieds est donc conseillée. Exercez des pressions du pouce sur les points douloureux autour de la cheville (30 secondes).

D'abord, il faut dégourdir les orteils. Tenez un orteil entre les doigts, faites-le vibrer en le secouant rapidement, puis tenez-le délicatement (photo 130). Il est bon que l'orteil craque. Mais s'il ne craque pas, ne forcez rien. L'étirement des articulations aura tout de même son effet relaxant.

Répétez le même geste pour chaque orteil du pied.



Photo 130

Prenez le pied de votre partenaire entre vos mains et transmettez-lui la chaleur de celles-ci.

Effleurez ensuite le pied jusqu'au genou.

17. La rotule

Avec deux doigts de votre main, frottez délicatement pendant trente secondes la rotule du genou (photo 131).



Photo 131

18. La pression des pouces

Passer les pouces en alternant partout sur les cuisses pendant trente secondes (photo 132).



Photo 132

19. L'essorage

Essorez la cuisse, comme si vous tordiez un linge, mais sans brusquer ni faire mal à l'autre (photo 133). Effectuez toujours ce mouvement vers le cœur.



Photo 133

20. L'effleurement du pied à la cuisse

Faites ces manœuvres de seize à vingt secondes pour chaque jambe.

21. L'arbre descendant le devant du corps

Le masseur se met en position derrière la tête de la personne massée. Avec ses mains posées sur la poitrine, il descend jusqu'au ventre en effleurant la peau, puis remonte le long des côtés jusque sous les bras en soulevant avec une certaine pression la cage thoracique. Faire ce mouvement à trois reprises (photos 134, 135 et 136).



Photo 134



Photo135



Photo 136

22. Les vibrations

Appliquez une main à plat sur le ventre et effectuez un mouvement de vibration rapide en mettant une légère pression pendant quelques secondes (photo 137).



Photo 137

La série de mouvements se termine par un doux effleurement général du ventre dans le sens des aiguilles d'une montre. Continuez l'effleurement ensuite en enchaînant avec la poitrine.

23. La prise de la cage thoracique

Après l'effleurement de toute la poitrine, la prise de la cage thoracique vise à faire travailler passivement la musculature et ainsi à mieux faire relaxer le haut du corps. Ce mouvement s'exerce en appliquant la main droite sur la cage thoracique et la main gauche sur le côté.

La main droite descend sur le côté et la gauche remonte le thorax dans un mouvement de va-et-vient continu qui s'étend sur tout le côté, de la taille jusqu'à l'aisselle (photo 138).



Photo 138

24. La rotation des poings

Il faut maintenant relâcher au maximum les muscles du bras après l'effort fourni lors de la dernière manœuvre. On va donc pratiquer d'abord un pétrissage profond et intense de l'épaule et du cou (une minute de chaque côté). Les muscles du cou et des épaules sont alors prêts pour la rotation du poing.

Posez le poing fermé sur le muscle de l'épaule et faites-le tourner en bougeant les doigts pendant une vingtaine de secondes en appliquant une pression moyenne (photo 139).

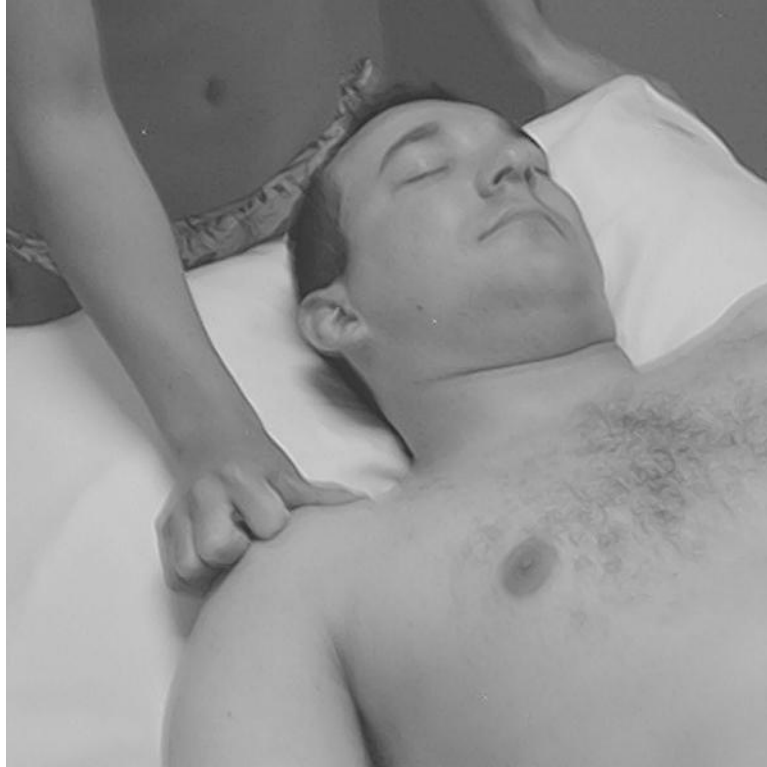


Photo 139

Quelques caresses tendres de toute la région du cou et des épaules apporteront une détente générale appréciée.

25. La traction et la vibration des épaules

Placez les mains chacune sous une épaule et, en soulevant un peu, faites un mouvement de va-et-vient rapide pendant quinze secondes. Cette manœuvre exerce un effet relaxant sur les articulations (photo 140).



Photo 140

26. Le balayage du cou

Après avoir pris le temps de le relaxer en caressant le cou de votre partenaire, très doucement, le masseur pose ses mains à l'avant du cou, puis les tire vers l'extérieur en glissant sur la peau (photo 141).

Cet effleurement à pression moyenne agit sur tous les muscles de la région.



Photo 141

27. Le pétrissage du cou

En appliquant les deux mains sur le muscle situé entre le cou et l'épaule de manière à bien l'épouser et le sentir, pétrissez à la façon d'une pâte à pain, de plus en plus vigoureusement, pendant deux minutes et de chaque côté du cou (photo 142).

L'action relaxante de ces mouvements est importante pour les muscles du crâne.



Photo 142

Le visage

28. Les lèvres

À l'aide des pouces, suivez les mâchoires au-dessus de la lèvre supérieure, en exerçant une légère pression. Recommencez le mouvement sur la lèvre inférieure, mais en le continuant jusque sous le menton (photo 143).



Photo 143

On peut terminer le massage de cette région de la mâchoire par de légers tapotements sur le creux des joues. On utilise trois doigts qui bougent dans un mouvement ressemblant à celui d'une personne qui fait du surplace durant un exercice de course sur un tapis roulant.

29. L'oreille

On retrouve de nombreux points d'énergie sur le pourtour de l'oreille (l'auriculothérapie)⁵. Pour les stimuler, il suffit de frotter devant l'oreille rapidement. On applique ensuite le même mouvement mais cette fois en contournant derrière l'oreille. On termine en tirant légèrement le pavillon de l'oreille avec le bout des doigts vers le haut, le bas et l'arrière (photo 144).

⁵ C'est une technique moderne, basée sur la neuroanatomie à partir d'une idée remarquable du D^r Nogier, qui voit sur l'oreille le schéma de l'embryon renversé. Il y retrouve tous les segments du corps, toute la représentation du système nerveux central et autonome, et des divers organes. Les vertus analgésiantes de l'auriculothérapie prouvent une certaine maîtrise des sensations.

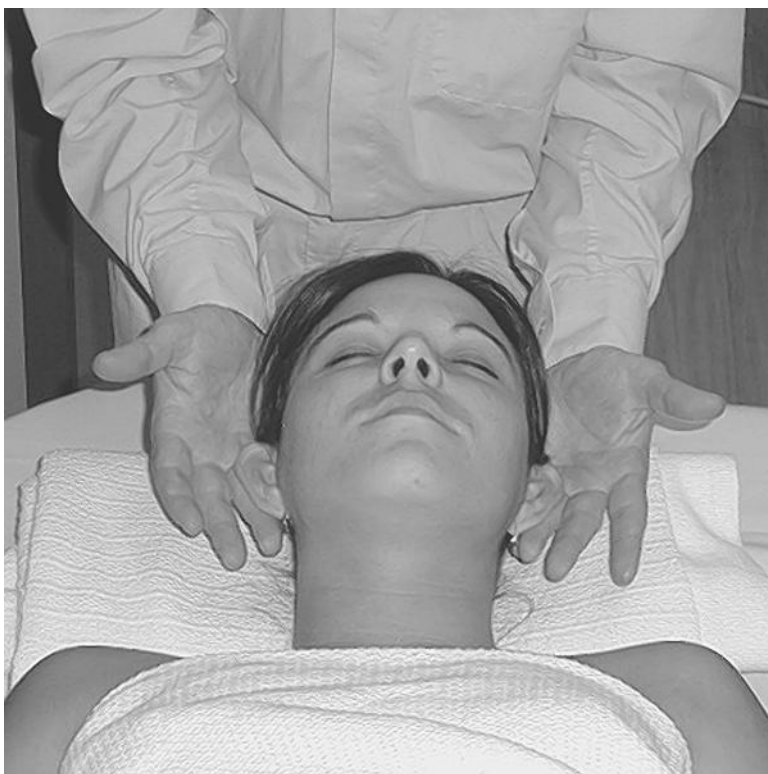


Photo144

30. La touche spirituelle

Cette dernière touche est symboliquement reliée à la spiritualité. Elle ne concerne pas le massage comme tel, mais elle procure une sensation agréable. Selon les traditions orientales, il existe un point d'énergie intense situé entre les deux yeux sur le front, presque au dessus de la racine du nez et que l'on appelle «troisième oeil». D'après certaines philosophies anciennes, le troisième oeil correspond à la vision mystique de l'être, au lien entre les mondes matériel et spirituel.

Si le mouvement semble fantaisiste au premier abord, la sensation de détente qu'il procure est réelle et sera ressentie par la personne massée. On pose l'index et le majeur de la main droite sur ce point appelé «troisième oeil» et on le fait tourner sur place en traçant un cercle dans le sens des aiguilles d'une montre qui s'ouvre et se referme sans cesse (photo 145).

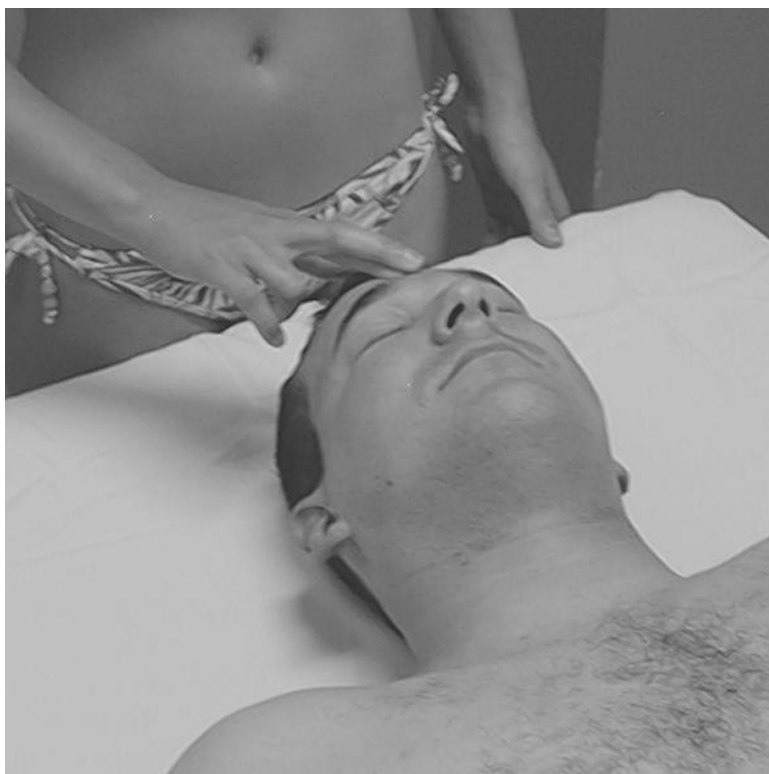


Photo 145

Ce mouvement en spirale doit durer au minimum deux minutes pour donner son plein effet bienfaisant. Le masseur peut terminer avec cet exercice ou compléter le massage par une exploration très tendre de toute la surface du visage, en effleurant doucement, lentement la peau.

À cette étape finale, l'imagination des participants prend la relève. Reportez-vous au massage tantrique qui suit pour vous aventurer davantage dans la sensualité du massage universel du couple et la sexualité : www.nurumassage.com www.tantra.fr

POUR MASSER VOTRE CONJOINTE

Avec un éclairage tamisé, faites-la étendre sur le dos après avoir pris soin de frotter vos mains ensemble pour les charger d'énergie et descendez-les le long de sa poitrine et de son ventre (trente secondes).

Si la femme est enceinte, attendez après le troisième mois de grossesse avant d'effectuer tout genre de massage amoureux sur son ventre.

Qu' est-ce que le Tantra ?

Le Tantra est la seule voie qui utilise la sexualité comme voie d' accès à la dimension spirituelle.

Il y a encore en Inde ou ailleurs des Maîtres Tantriques qui transmettent leurs enseignements. Ils/elles sont rares et difficiles à trouver. Au siècle dernier, Osho Rajneesh, un indien, a importé le Tantra en occident. Il a été suivi par des millions de disciples à travers le monde qui, encore aujourd' hui, pratiquent ses méditations et reçoivent son enseignement à travers ses livres.

Le Tantra était appelé par les Anciens « la voie abrupte ». La sexualité y est abordée de manière adulte et responsable en initiant une manière nouvelle de la vivre. Même les relations les plus harmonieuses sur les plans physiques et sentimentaux sont enrichies par la dimension spirituelle : l' intention et des techniques simples.

Le Tantra est une voie de célébration. Festif, chaleureux et sensuel, il est aussi souvent posé comme la voie de l' hédonisme. Mais l'idée de faire la fête "sensuellement" provoque l'imaginaire. Et des néophytes redoutent que le Tantra serve de prétexte à la débauche sexuelle.

Le Tantra originel décrit et invite à vivre une expérience personnelle dans la relation plutôt que de proposer une théorie. La place de la technique y est réduite. En effet le Tantra s' adresse aux personnes qui ont soif de « se connecter », de donner et trouver sens à leur sexualité plutôt qu'à celles qui veulent optimiser leurs performances sexuelles. De plus, le Tantra impose d' impliquer intensément tout son être, au-delà de la sexualité.

Tantra et psychothérapie

Le Tantra n' est pas une psychothérapie mais il facilite un cursus thérapeutique en aidant la libération de certains nœuds : inhibitions, obsessions, ou traumatismes, voire certaines « perversions » qui entravent un plein épanouissement. Tantra et Thérapie sont donc souvent complémentaires.

Le chemin tantrique permet d' aborder la problématique personnelle sans plonger dans sa propre histoire. Et même si l' histoire personnelle émerge, l' énergie libérée est canalisée vers la transcendance. Le

participant se confronte à ses peurs, à ses habitudes et à ses blocages. Il se dépasse et accède à la sublimation.

Alors que la psychothérapie travaille l'histoire de la personne, le Tantra implique l'homme, la femme dans le présent. Bien sûr, de temps en temps, il y a des remontées de l'histoire personnelle qui sont à retravailler ensuite en psychothérapie individuelle.

Le chemin du Tantra est une voie directe qui passe, dans l'instant, au-delà des nœuds, des refoulements.

Tantra et sexualité

Une question revient souvent : pourquoi le Tantra s'organise-t-il autour de la sexualité ?

Simplement parce qu'à travers la sexualité se joue, en condensé, ce que nous sommes et tout ce que nous mettons en acte dans notre vie de tous les jours : l'intimité, la relation au désir, au plaisir, à l'autre, à la transcendance.

Travailler sur la sexualité, c'est sentir ses peurs, ses désirs, ses besoins ; c'est se mettre au clair avec son intimité ; c'est être capable d'avouer sa timidité, ses dégoûts, ses envies, les assumer, les montrer, les donner à l'autre. C'est être vrai avec soi et avec l'autre.

Il n'est pas toujours facile de parler de ses problèmes et insatisfactions sexuels. Le Tantra autorise ce dialogue et offre des solutions.

La pratique du Tantra en groupe, transforme chacun. Les célibataires importent dans leur quotidien des acquis qui facilitent le lâcher-prise dans leur sexualité qu'ils vivent plus simplement et tranquillement. Dans un couple, si l'un seulement vient à un stage, celui ou celle qui est resté à la maison ressent que quelque chose a changé chez son partenaire. Quelque chose dont il peut bénéficier partiellement à son tour de façon indirecte. L'amour est vu d'une autre fenêtre que celle par laquelle on l'apercevait jusqu'alors.

Ainsi la magie du Tantra ouvre l'horizon de la sacralisation de la relation.

Comme nous l'avons dit plus haut, c'est la seule voie spirituelle qui pose la sexualité comme étant une pratique spirituelle. En effet, utiliser la sexualité et l'énergie du désir pour leur donner une direction transpersonnelle ou une dimension spirituelle ouvre la conscience et provoque des extases mystiques. C'est un état de transfiguration qui fait sortir les pratiquants de leur petit moi vers le Soi, comme dans tout art martial ou sacré. Respect du partenaire ; pleine conscience de soi et du monde environnant qui sont développés et accrus, transforment les partenaires tantriques. La sexualité sacrée n'est qu'un passage sur la voie de la Connaissance et non une finalité.

Le Tantra : subversif ou transgressif ?

La fête, la séduction, la sensualité et la liberté attirent et inquiètent à la fois. En effet, elles éclairent nos peurs, nos lâchetés et nos fragilités autant que nos valeurs et nos désirs profonds.

Sont-ce des mémoires anciennes de fêtes païennes qui effrayent ? Elles autorisaient la transgression de lois sociales ce qui libérait une formidable énergie mais celle-ci était parfois mal contrôlée.

Le Tantra est dit "subversif" car il mobilise le désir et l'amour pour se sentir "Libre". Le cadre posé par l'enseignement tantrique est capital. Il impose de se positionner, dans l'expérience, pour trouver ses propres limites. Et le pratiquant est tenu de respecter strictement les valeurs fondamentales de l'humanité : "respect de soi ; respect de l'autre".

Et si le pratiquant s'échappe ponctuellement de la soumission au contexte social en désobéissant à des lois relatives à son époque (par exemple manger de la viande dans une société végétarienne ou boire de l'alcool dans un pays où c'est interdit), il reste créateur de sa vie et ce sont-là des transgressions bénignes.

C'est la confrontation à ces valeurs universelles qui rend libre et humain. Chacun y découvre son éthique personnelle et apprend le dépassement de lui-même et de ses habitudes. C'est une invitation à se créer une écologie relationnelle personnelle.

Le Tantra, hédonisme et fête de la relation Sacrée

Le Tantra apprend à conjuguer le désir, le plaisir, la relation et le sens. Des exercices appropriés aident à transformer la circulation de la libido en expérience "sacrée". L'acte sexuel n'étant pas nécessairement la finalité de la séduction.

Par exemple, la séduction réveille un pétilllement intérieur qui peut nourrir l'ego si elle aboutit toujours à la "conquête" du partenaire. Profiter du seul "pétilllement" sans se préoccuper du résultat induit une complicité qui, mêlée à la joie, est propice à la sacralisation de l'instant et du partenaire. Le rapport à l'autre devient un jeu Sacré.

L'humour et la légèreté de la joie de vivre créent en effet un décalage face au contexte social et aux contraintes imposées par des conditions de vie, souvent rudes.

Le Tantra répond au besoin de ressourcement par une connexion à l'Être profond et se nourrit de la reconnaissance du "Sacré" (du ça-crée).

Les pratiques Tantriques demandent de conscientiser totalement nos sens : la vue, l'odorat, l'ouïe, le ressenti ... Cette extrême présence à soi et à l'instant permet de revenir sans cesse à l'intérieur ; non par la pensée, le mental mais par le corps et les sens, par l'expérience.

Chacun d'entre nous peut le vérifier : dès qu'on revient à soi, à son ressenti, à ses sens, à l'instant présent, l'énergie sexuelle, la libido, est totalement présente. En fait, elle a toujours été là et sera toujours là, même sous une autre forme, se manifestant d'une manière un peu différente.

La voie du Tantra est jubilatoire mais aussi spirituelle parce que le corps, les sentiments et l'intention sont réunis et utilisés pour accéder à l'extase.

Célébrer est une prière, une gratitude envers l'autre et la vie, dans l'instant présent ; ce qui donne déjà une coloration et un axe spirituels à la rencontre. Et des pratiques simples, comme le Namasté : « Je salue le Sacré qui est en toi », portées par l'intention de sacrifier le partenaire et l'instant partagé renforcent la dimension spirituelle et la présence à soi-même.

Cette attitude est la clé de voûte des pratiquants du Tantra.

Tantra et masculin/féminin

Une autre originalité du tantra réside dans l'approche et le travail sur le « masculin » et « féminin » intérieurs. Ce travail est particulièrement puissant lorsqu'un homme et une femme le transmettent en co-animation.

L'Union du masculin et du féminin en Soi en étant une des finalités. »

La démarche tantrique influe sur le rapport au masculin et au féminin. Il est indispensable d'investiguer nos polarités intérieures. Comment peut-on être clair avec son masculin si on ne reconnaît pas son féminin ? Et comment peut-on être clair avec sa part féminine, si on n'a pas conscience de sa part masculine ? Le masculin et le féminin sont très différents et

pourtant très imbriqués l' un à l' autre. L' union du masculin et du féminin est fondatrice d' une identité harmonieuse, non plus basée sur des idées reçues à travers l' éducation, mais basée sur le ressenti, le vécu, les goûts, sur le désir et les aspirations profondes de chacun.

Comment un homme peut-il être en paix avec son masculin s' il ressent de la peur au contact des hommes ? Comment, pour une femme, être en paix avec son féminin, si elle refuse le contact avec les femmes ? La paix avec soi, et la paix avec les autres, l' autre sexe en particulier, sont conditionnées à l' acceptation de son propre genre sexuel.

En ce qui concerne la spiritualité : 99% des approches spirituelles ou religieuses écartent la sexualité de leur domaine de pratique. Parfois la sexualité est évoquée en pointillé, comme si le sujet est à exclure ou à éviter. Quelquefois elle est condamnée, interdite ou encore réglementée sévèrement. Souvenons-nous, par exemple, que chez les catholiques, la sexualité avant le mariage est interdite. Et chez les musulmans, une femme se doit d' être vierge au mariage. Les draps, souillés du sang du dépucelement, sont exposés à la fenêtre des nouveaux époux, le lendemain de la nuit de nocce, pour bien montrer au voisinage la moralité de l' épouse .

De nos jours, pour évoluer harmonieusement dans notre société moderne, chacun doit faire appel à ses deux polarités intérieures. Or le Tantra, depuis son origine, prône cette nécessité. Une de ses perspectives majeures est l' alliance du féminin et du masculin intérieurs qu' il pose comme étant une clé de la réalisation du *Soi*, de la réussite de la relation amoureuse et d' une humanité consciente et épanouie.

Bien sûr, chacun portera toujours en dominante sa polarité de genre ; l' homme gardera son caractère viril, de même la femme restera sous prégnance féminine.

Les caractéristiques du masculin de l' homme :

Le sexe de l' homme est à l' extérieur de son corps ce qui l' incite naturellement à aller chercher son évolution et sa jouissance à l' extérieur.

Et à l' instar des spermatozoïdes partis dans la course effrénée à la fécondation de l' ovule, le masculin, viscéralement, est en compétition. Il cherche à gagner, à atteindre un but. Et il considère les autres comme des concurrents dont il faut se méfier.

Les hommes des générations passées étaient formatés à relever des défis, à se poser des challenges et à être efficaces, performants. L' époque et l' évolution sociale leur demande maintenant d' abandonner la quête de pouvoir et la rivalité entre hommes. Il s' agit de s' intéresser et prendre plaisir au « mouvement » plutôt que de s' attacher aux buts et de ne prendre satisfaction qu' aux succès des objectifs.

Les caractéristiques du féminin de la femme :

Le féminin, comme l' ovule, attend, reçoit et choisit. L' accueil, attitude passive, donne un rythme lent dans lequel le féminin s' épanouit. Ce besoin de temps, lorsqu' il est assouvi, connecte à l' *Etre* (pour les femmes : les cycles d' ovulation, les neuf mois de gestation pour créer un petit être, etc ...). Cette attitude nourrit une part de sagesse indispensable à la réalisation du *Soi*. Le féminin favorise la relation, le plaisir des sens et le bien-être. Il donne priorité aux sentiments plutôt qu' à l' analyse. Il soigne son environnement proche plutôt que de « *cérébraliser* ».

Les femmes modernes, héritières des féministes, ont déjà pour beaucoup d' entre elles intégrées le goût de la performance ou de l' efficacité. Mais certaines identifient les valeurs masculines comme les seules capables de leur donner la réussite et le bonheur. Alors que d' autres, à l' inverse, récupèrent des valeurs féminines qu' elle avait perdues dans un monde trop masculin. Ces dernières ont déjà entrepris l' alliance de leur féminin et de leur masculin intérieurs.

Rencontre puis alliance du masculin et féminin intérieurs :

La découverte de sa polarité complémentaire est le premier pas d' une démarche vers la rencontre puis l' alliance du féminin et du masculin intérieurs.

L' homme focalisera son travail sur ses émotions, ses sentiments et ses sensations alors que la femme axera son attention sur l' affirmation d' elle-même, l' appropriation de sa puissance, et émancipera sa pensée pour élaborer librement. La psychothérapie et le Tantra sont d' excellents outils complémentaires pour aboutir à cette transformation.

La vue est le sens « 1^{er} » de l' homme alors que pour la femme c' est souvent le toucher qui est le sens le plus investi. La sensualité dans le Tantra ouvre à la sensibilité : les stimulations sensorielles ne sont plus seulement visuelles. C' est ainsi que l' homme découvre sa vulnérabilité puis sa féminité. Et en impliquant son cœur plus que sa volonté, il s' initie à la multi-orgasmie et à l' extase.

Dans sa quête du féminin intérieur, l' homme est amené à se rassurer sur son identité. Le premier pas est de distinguer identité et goût sexuel. En effet, pour bien des hommes, la peur de l' homosexualité les incite à mettre à distance leurs semblables. Alors que prendre un homme dans ses bras ou recevoir avec plaisir un massage d' un homme n' implique pas une tendance homosexuelle. Au contraire, c' est initiatique et validant de l' identité masculine.

Et beaucoup d' hommes, qui dans leur enfance, étaient en carence de contact avec leur père, cherchent confirmation de leur identité et de leur virilité en cumulant les conquêtes féminines au lieu de côtoyer « intimement » des hommes. Pourtant, pour contacter sa part féminine, l' homme doit commencer par accepter de recevoir en toute confiance d' un homme et en goûter la douceur. C' est une excellente façon de lâcher la méfiance et la rivalité. Cette acceptation est une bascule majeure dans l' ouverture de l' homme à son féminin.

D' autre part, la femme épanouit sa nature en face d' un homme adulte ; « équilibré et autonome ». Cela nécessite pour lui un travail d' émancipation de sa mère. Ainsi sans culpabilité, hommes et femmes alternent leurs polarités et s' enrichissent mutuellement : il n' y a plus ni mépris ni exclusion des tâches, des comportements, des idées, des conceptions du féminin ou du masculin.

Le Tantra invite les femmes à assumer leur côté sexuel et à sortir des jugements de valeur qui ont inhibé l' épanouissement de leur « femellité » au profit de l' identité de la mère et de la sainte (cf. Livre de Denise Desjardins : Mère, Sainte et Courtisane). Sur ce chemin de la relation que propose le Tantra, elles apprennent à limiter l' investissement émotionnel dans leur vie amoureuse et à assumer leur « animalité » dans la sexualité. Ainsi, pleinement femmes, elles abandonnent leur coté « petite fille » ou mère qu' elles utilisaient pour gérer leurs relations intimes. Lorsque la femme émerge dans sa sensualité, son pouvoir de dire non ou oui, ses désirs, l' homme exerce pleinement sa puissance.

A la fin des stages entre hommes (l' Homme Tantrique) et des stages entre femmes (la Femme Tantrique), nous écoutons, émerveillés, les témoignages de transformation de chacun(e). Ils et elles expriment leurs regards neufs sur les hommes comme sur les femmes et aussi un sentiment de symbiose avec l' entourage et l' environnement.

L' homme et la femme ayant équilibrés leur masculin et féminin assument leurs adultes intérieurs. Chacun découvre un mouvement naturel d' individuation indépendant des mouvements collectifs, des « moules », des formatages politiques, familiaux, culturels.

En résumé, l' homme et la femme qui ont réalisé la rencontre de leur masculin et féminin intérieurs n' ont plus peur les uns des autres. Ils profitent du chemin qu' ils parcourent et ensemble, Ils prennent plaisir à

vivre leur relation dans le partage : la conception, la réalisation et la réussite des projets aussi bien que les remises en question.

Cette rencontre du masculin et du féminin en soi est le préalable à ce que l'union de l'homme et de la femme mène à la spiritualité incarnée : faire l'amour n'est plus seulement un moment de détente ou d'appropriation de l'autre, mais une méditation, un accès à l'état d'*Etre*. Ainsi, L'homme reconnaît la femme comme son initiatrice comme la femme reconnaît l'homme comme son initiateur.

L'étape suivante, la spirituelle incarnée, se réalise par l'alliance du masculin et du féminin intérieurs.

L' alliance du masculin et du féminin dans une démarche spirituelle

Sur le plan comportemental, l'alliance des éléments du masculin et du féminin intérieurs marque l'ouverture de la conscience à l'*unité de l'Etre*, à la dimension cosmique, spirituelle. C'est par l'expansion du féminin intérieur mu par l'élan du masculin que nous y accédons.

La finalité d'une fécondation réussie : mariage des essences intimes du masculin et du féminin puis la gestation et enfin la naissance, se reflètent dans le processus du travail spirituel. Et comparer la maturation de l'*Etre*, le cheminement de la conscience, à la grossesse est naturel. En effet, c'est le masculin qui insuffle la dynamique et c'est le féminin intérieur de chacun(e) qui nourrit l'élan et « abrite » l'expansion de l'*Etre*.

Une ascèse (élan) dénuée de sensibilité (« terrain » propice à la vie spirituelle) ne peut conduire à la rencontre puis à l'alliance du masculin et du féminin intérieur. Et l'inverse non plus car un cœur ouvert sans « direction » manque de sens.

La rencontre puis l'alliance du masculin et du féminin, du Yin et du Yang, du spermatozoïde et de l'ovule, expriment le mouvement perpétuel, les cycles : les naissances et les morts, l'évolution de la conscience et aussi de la création tout entière ; partout où se tisse la vie.

Percevoir cette alliance donne accès à l' éternité et éveille à l' intelligence cosmique, reflet du plan divin. Emergent alors, le *Dieu* et la *Déesse* qui posent dans leur vie, la voie du Tantra comme un art d' aimer, un art de vivre.

Tantra, voie spirituelle : voie de conscience et d'éveil

Les pratiques spirituelles s' intéressent essentiellement à l' état d' illumination, à la réalisation de Dieu en Soi, au Nirvana qui est une extase où l' état de conscience serait débarrassé de tout désir et de tout attachement. Pour être plus clair, disons que cette expérience serait la dissolution de l' ego dans le "Grand Tout". Le but d' une pratique spirituelle est en effet d' atteindre l' illumination et d' inscrire sa vie dans une démarche transcendant l' aspect existentiel et historique du pratiquant. Il pourra alors jouir de se sentir « objet et sujet à la fois du Tout, de Dieu, du Cosmos ».

C' est aussi ce que propose le Tantra mais en incluant la relation Homme/Femme. Il le fait sans mysticisme, sans dogme, sans croyances rapportées, sans autres buts que de profiter avec l' autre, de la relation, dans l' ici et maintenant. L' immersion dans ce « Grand Tout » ne concerne pas directement les pratiquants. Ce n' est pas le but premier.

Pour nous pratiquants tantriques, le principe divin, est en chacun de nous, particulièrement accessible dans la rencontre homme/femme lorsqu' ils s' unissent en conscience. Le Tantra procure un état jubilatoire où nous nous reconnaissons et reconnaissons l' autre en tant que principe divin.

Pour Eckart Tollé, un maître reconnu comme « éveillé », la pulsion sexuelle est une pulsion physique d' origine spirituelle. L' état recherché par l' union sexuelle est celui qui se rapproche le plus de l' aspiration à revenir à l' état de complétude ; mettre un terme à la dualité.

Le Tantra est le culte de "la féminité et de la masculinité unies dans l' amour". Le partenaire, tel le maître ou le gourou, devient l' initiateur. Tout le travail de rencontre, d' harmonisation et de lâcher-prise permet la rencontre tantrique. C' est la reconnaissance de l' homme dieu et de la femme déesse, égaux et complémentaires, indissociables dans la représentation de la divinité.

Le Tantra invite à aller au-delà de l' apparence, dans la rencontre énergétique, cela participe à la connexion au sacré. La dimension tantrique dépasse les goûts et les attirances.

Le Tantra est une véritable voie spirituelle dans laquelle chacun(e) progresse et s' épanouit, individuellement et dans ses relations. Pour *Shiva* (l' homme tantrique) et *Shakti* (la femme tantrique), chaque instant devient une *Création* imprégnée de la conscience du *Sacré*.

"Article de M. ORTOLAN et J. LUCAS, animateurs de stages de Tantra en France ; www.horizon-tantra.com "

CHAPITRE XII

Le massage sur chaise

On a tous, à un moment ou un autre, après une journée surchargée et éprouvante, pour ne pas dire épuisante, au travail ou à la maison, demandé à quelqu'un de nous frotter ou bien le cou, les épaules, le dos ou toute partie de notre corps fatiguée et tendue. On comprend bien que de telles journées nous rendent vulnérables à certains maux et à certaines douleurs.

Dans ces conditions, le massage sur chaise est tout indiqué, car en étant appuyé sur la chaise avec un coussin, il propose une technique rapide et efficace pour défaire les nœuds musculaires et redonner au corps sa souplesse et son bien-être.

Pour des millions de gens, en ce début de siècle, et aussi pour un meilleur rendement au travail, plusieurs grandes entreprises offrent à leurs employés une pause massage de quinze minutes, sur chaise (à mon emploi actuel, les futures mamans ont accès au massage sur chaise, tandis que pour les employés, certains frais sont exigés pour ce

service). À mon lieu de travail, une aveugle massothérapeute, donne des soins en oncologie.

En fait, de plus en plus d'entreprises ou de firmes spécialisées ont compris que de proposer des séances de massage à leurs employés, c'est leur rendre un service intelligent, tout en bénéficiant comme employeurs des avantages des massages sur chaise en milieu de travail. Car ils ne sont pas sans constater que ces massages contribuent à une meilleure concentration de leur personnel et ils éprouvent avec eux la satisfaction du travail bien fait et le soin qu'ils accordent davantage au travail à réaliser. Sans compter que cet exercice est économique pour l'entreprise ou l'établissement qui valorise ce geste des plus éclairés.

Je vous propose donc ici une autre façon de pratiquer le toucher massage, sans trop vous accabler de techniques. Ma méthode de massage en neuf temps est des plus relaxantes tout en étant accessible à tous. J'ai donné à cette méthode un nom judicieux : le lâcher prise.

Le lâcher prise

La rotation des épaules

Assise de face ou de dos à la chaise, sans s'appuyer sur le coussin costal, la personne massée est prête à recevoir le mouvement de mobilisation de l'épaule.

Dans un mouvement de va-et-vient (à dix reprises), on bouge les épaules, ce qui fait faire une torsion à la colonne vertébrale et permet de lâcher prise (photo 146).

Les bras pendent le long du corps et bougent mollement au moment de la rotation des épaules. Ce qui détend grandement.



Photo 146

Le balancement du bras

On prend les bras de la personne massée et on les balance d'avant en arrière, tout en laissant l'avant-bras aller à sa guise. Cela permet de détecter le degré de relâchement de la personne massée (photo 147).



Photo 147

Le massage de l'épaule

On prend l'épaule à deux mains et on la pétrit de façon à empoigner tout le deltoïde (muscle de l'épaule). Ensuite on mobilise l'articulation de l'épaule (photo 148 idem 146).

Le bras et la main

Entre les mains et tout le long des bras, effectuez des mouvements alternatifs de va-et-vient. On termine avec la main et les doigts (photo 149). L'effet est très relaxant, répétez la même manœuvre avec l'autre bras.

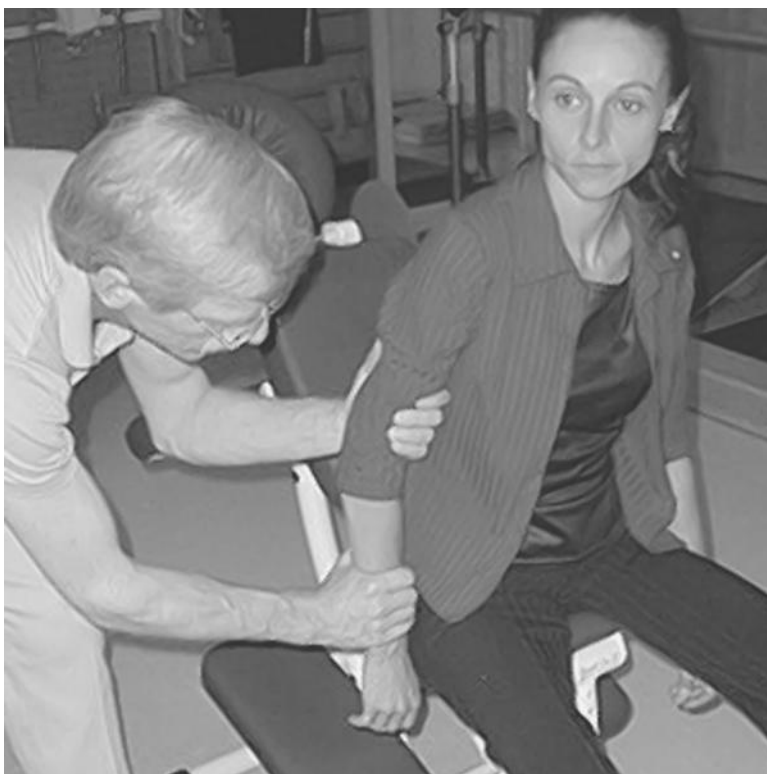


Photo 149

Les bras en croix

Prenez les deux mains de la personne massée de façon à ce que les avant-bras soient à la verticale et les bras à l'horizontale. Secouez les mains, d'un côté comme de l'autre. Les bras restent mous (photo 150).



Photo 150

Appuyé sur la chaise

En appuyant les paumes, faites descendre les mains dans le dos de la personne-massée, à partir des épaules jusqu'au bassin de chaque côté de la colonne vertébrale, sans toutefois appuyer sur l'arbre vertébral (photo 151)



Photo 151

Les rabots

Comme l'ébéniste qui aplanit son bois avec des rabots, glissez les mains en faisant alterner les muscles situés de chaque côté de la colonne (au bas du dos), de bas en haut et de haut en bas de l'autre côté (photo 152 idem 151).

Les pressions des pouces

Avec les pouces, effectuez des pressions sur les côtés. Faites d'abord un côté puis l'autre, de part et d'autre de la colonne vertébrale (le rachis), du bassin vers l'arrière du crâne. Recommencez trois fois (photo 153).



Photo 153

Le cou et les épaules

Passez les mains, les paumes ouvertes, de chaque côté du cou en allant vers les épaules. Cela donne un effet d'étirement des muscles très relaxant (photo 154).



Photo 154

La pression des deux pouces

Explorez le trapèze de la personne massée avec les deux pouces en alternant, une main sur chaque épaule et le long de la colonne cervicale (cou) ainsi que sur tout le trapèze. L'effet neurotonique est très agréable (photo 155).



Photo 155

Le pétrissage et le malaxage du cou

Empoignez le cou du bout des doigts, de chaque main, sur un côté de la colonne cervicale et pétrir tout comme un boulanger pétrit son pain, sur toute la masse musculaire. Faites de même de l'autre côté. Un effet de grande détente assuré (photo 156).



Photo 156

La pression des pouces

De chaque côté de la colonne cervicale, à partir de la septième vertèbre cervicale (bosse dans le cou), remontez jusqu'à la base du crâne avec les deux pouces de chaque côté (photo 157). Vous en ressentirez un très grand bien-être corporel, avec une pression glissée (au moins à trois reprises : une minute).



Photo 157

Le grattage du cuir chevelu

Les mains ouvertes et les doigts écartés, comme les griffes d'un chat prêt au combat, grattez en va-et-vient continu et rapide pendant trente secondes sur toute la surface recouverte du cuir chevelu (photo 158).



Photo 158

Un presse-orange de la tête

Pendant dix grandes respirations, lentes et profondes, appuyez les mains à plat, sur le front et derrière la tête (occiput). Pressez-la comme si c'était une orange pour en extraire le jus, avec les deux mains, à dix reprises en inspirant et en exerçant une pression sur la tête, puis en expirant et en relâchant alors la pression des mains (photos 159 et 160).



Photo 159



Photo 160

Après avoir effectué cette méthode en neuf temps sur la personne massée, laissez-la se reposer afin qu'elle puisse jouir de la qualité de ce moment qui lui est exclusivement consacré et qu'elle ressente les bienfaits que ce massage sur une chaise lui a procurés.

Une sensation bienfaisante généralisée est toujours suivie d'un discours encourageant envers les participants. Le sens du partage, de l'amour, de la compassion et de la sérénité s'installe alors.

Combien de fois ai-je pris le temps d'acquiescer à une demande de massage à qui en faisait la demande, et encore aujourd'hui? Cela a toujours été ma marque de commerce au travail et c'est toujours bien accueilli par la personne qui le reçoit. À peine dix minutes environ de massage permettent d'atteindre une détente générale sur chaise, ou même si vous êtes appuyé à la table avec un coussin.

De plus, j'ai découvert que tout le monde peut se masser quand la gêne et la sexualité sont absentes du processus. Il y a toujours une stimulation à partager un toucher massage avec quiconque l'expérimente. Cela apporte une nouvelle énergie.

CHAPITRE XIII

Quelques exercices additionnels

L'automassage rapide et efficace

Au cours d'une journée active, de nombreuses tensions s'accumulent et se logent dans diverses parties du corps. Il en résulte alors des maux de tête fréquents, des étourdissements ou des muscles endoloris. Bref, une variété de petites douleurs désagréables qui ne disparaissent pas complètement, même après une nuit de sommeil et qui, au contraire, refont surface dès les premiers instants du réveil.

Ces exercices qui suivent, à faire soi-même, servent justement à faciliter le soulagement de ces malaises courants. Ces techniques simples vous procureront un sommeil plus réparateur et un réveil sans courbatures.

Chose certaine, la chaleur des mains à elle seule contribue à la détente de la région traitée. Aussi est-il bon de les réchauffer en les frottant ensemble rapidement, avant même de commencer à masser l'une ou l'autre partie de notre corps.

Les maux de tête

Les maux de tête quotidiens sont très répandus. Ils sont souvent attribuables à une accumulation de tensions au cours de la journée.

Pour aider à soulager plus rapidement un mal de tête, poser une main à l'arrière de la tête et l'autre sur le front en refermant les paumes sur le crâne à la manière d'un étau.

Appliquez alors une légère pression avec chaque main, puis répétez le mouvement pendant quinze secondes.

Les étourdissements

À un moment ou un autre de sa vie au rythme précipité où vont les choses, presque tout le monde connaît des étourdissements. Ce phénomène s'explique par un manque d'oxygène au cerveau (quand on se lève trop vite par exemple ou qu'on n'a pas suffisamment de vitamine E dans le sang). En effet, cette vitamine contribue à la bonne circulation d'oxygène dans le sang. L'énergie vitale est donc déphasée et requiert un ajustement.

Pour rétablir l'oxygénation du cerveau lorsqu'un étourdissement survient, il suffit d'appliquer doucement les mains de chaque côté de la tête. Les oreilles doivent se trouver entre le pouce et les quatre autres doigts réunis.

Dans cette position, exercez une pression lente mais constante sur le crâne avec les mains pendant quinze secondes, puis relâchez. Cette technique aide à rétablir l'équilibre énergétique du cerveau et par le fait même son énergie vitale.

La tension aux épaules

On peut rester debout ou s'asseoir pour faire cet exercice et même s'agenouiller (rappelant un mouvement respectueux chrétien bienfaisant ou le yoga égyptien). Avec la main droite, saisissez la région située entre l'épaule gauche et le cou. Pétrissez-la.

Pour faciliter le massage, décontractez votre épaule au maximum. Passez ensuite à l'épaule droite avec la main gauche et répétez le même mouvement de pétrissage.

Les maux de pieds

Dans la position assise, on prend le pied entre ses mains de façon à pouvoir le masser facilement. On pétrit toute la surface du pied de trente à soixante secondes. Si on ressent une douleur à un endroit précis du pied pendant le massage, on presse alors les pouces graduellement sur le point sensible (pressez dix fois avec un temps d'arrêt, en demeurant immobile sur la région pressée pendant dix secondes ou jusqu'à ce que le point douloureux diminue sensiblement ou disparaisse complètement, Relâchez à ce moment la pression. Ensuite poursuivre le massage. Trempez vos pieds dans une eau de sel d'Epson ou de sel de mer pendant quinze minutes, soit trois cuillères à soupe de sel de mer dans quatre litres d'eau, par exemple.

La fermeté de la poitrine

Pour celles qui veulent conserver leurs seins fermes et pour l'homme qui veut raffermir sa poitrine, l'exercice suivant est très utile.

Avec la main gauche, on effleure la partie droite de la poitrine située sous l'aisselle, puis on la pétrit à fond et à pleines mains si possible. On recommence le même mouvement avec la main droite sur le côté gauche. N'oubliez pas de faire faire régulièrement une mammographie. Hommes et femmes sont sujets au cancer du sein.

Les maux de jambes

Cette manœuvre procure un vrai soulagement à ceux qui doivent passer de longues heures debout ou assis au cours de la journée. Elle permet de détendre les muscles de la cuisse et d'enrayer les crampes fréquentes aux mollets.

Formez une bague avec les deux mains autour de la cheville et remontez la jambe jusqu'au haut de la cuisse.

Ce drainage peut être pratiqué au moment de la douche ou du bain. Les muscles seront alors détendus par le contact de l'eau. Vous pouvez aussi ajouter dans votre eau des algues marines micro-éclatées, car ses oligo-éléments pénètrent par la peau tout en vous nourrissant de vos carences. Il s'en suit un très grand bien-être et une volupté assurée et en excellente forme.

Cet exercice s'exécute toujours en remontant vers le cœur et en exerçant une bonne pression.

Voici un petit conseil pratique à retenir : Pour faciliter la circulation du sang des jambes vers le cœur pendant le sommeil et ainsi les sentir mieux reposées au réveil, soulevez le pied du lit de cinq centimètres environ en glissant des blocs en dessous ou en y plaçant un bottin téléphonique.

En guise de conclusion

Prendre soin de soi, tout comme prendre soin des autres, voilà qui requiert un doigté particulier. Gardez en tête qu'un masseur, qu'il soit professionnel ou amateur, possède avant tout des mains qui veulent aider.

Les techniques véhiculées dans ce livre offrent une approche holistique du corps, des émotions et de l'esprit. Sachez d'abord reconnaître les bienfaits du massage universel, car il est facile d'accès et à la portée de tous.

Cette énergie traitée par la manipulation des points réflexes énergétiques du corps (on en dénombre 72,000 de ces points Shiddi) se font stimuler par les mouvements du massage universel et sont tous mis à contribution tout en étant bénéfiques pour le corps et l'esprit, en apportant santé et bien-être à qui l'utilise convenablement, et ce, selon leurs emplacements sur les lignes d'énergie, telles l'acupuncture et le massage-yoga tahillandais. Massage santé stimule donc effectivement tous les points d'acupuncture chinoise par le toucher massage universel.

Puissiez-vous perfectionner vos massages pour l'enfant nouveau-né, la future mère, l'adolescent, la personne âgée et, si vous êtes un couple amoureux, vous avez dorénavant des outils à l'épreuve de toute intempérie de la vie commune; surtout si vous avez réussi à faire de *Massage santé* un allié sûr et fidèle.

Je crois que la vie offre à qui le désire une lueur d'espoir avec *Massage santé*. Ce livre tout simple englobe une panoplie de techniques qui ont fait leur preuve au fil du temps. Il importe avant tout de propager l'amour et la compassion. C'est le salut de l'homme, son devenir. Agissez pour l'amour de Dieu et, de grâce, partagez cette expérience avec une personne, un enfant qui éprouve de la douleur ou qui souffre. Ainsi, vous serez et vous êtes un être bienveillant envers l'autre, car vous ferez une oeuvre sociale et utile par la magie de vos mains. Le professionnel et le bénévole également, prennent le temps de faire de *Massage et vitamines* un aide à toutes les circonstances en matière de prodiguer les soins aux êtres fragiles que nous sommes.

Avec *Massage santé* et son humble contenu, vous avez en quelque sorte en votre possession mes vingt-cinq années de partage et d'amour-compassion de ma pratique clinique. Et sachant qu'une photo vaut mille mots, vous pourrez mieux assimiler ce que les photos ont transmis comme données tout au long de ce livre.

N'hésitez pas à l'utiliser. Le toucher massage universel et thérapeutique s'adresse à tous. Même si cela semble complexe, c'est on ne peut plus bienfaisant! Le massage est pour moi, mon propre corps, une gymnastique qui permet d'amener au calme, à la détente. Un Tai'chi qui me sert chaque jour que Dieu fait et qui s'éteint à la tombée de la nuit. En pleine satisfaction du travail accompli.

J'espère sincèrement que mon livre vous sera d'une certaine utilité, car ce faisant mon travail n'aura pas été vain.

Encore une fois, bons massages!

GILLES MORAND, MTH.

Bibliographie

DAVID et MARIE, *Le Massage par l'aromathérapie*, éditions Eury, 2004, 70.

LAMBOLEY, Doris. *ABC des massages traditionnels thaïlandais*, éd. Graucher, 1997, 237 p.

PRAYEZ, Pascal et SAVATOFSKI, Joël. *Le Toucher apprivoisé*, Éditions Lamarre, 2002. : (1) p.79; (2) p.80; (3) pp. 60-61; (4) p.67. Avec permission.

TURNER, Roma et NANAYAKKARA, Suzie. *L'Art du massage pour bébé : un guide étape par étape décrivant les techniques de massage pour votre enfant et vous*, éditions Broquet, 112 p.

Suggestion de livre : « Accéder à son énergie sacrée », Judith Orloff. Éditions Ariane, 2005.

Pensées à méditer :

« Ce que l'homme doit avant tout s'efforcer de rechercher, c'est ce qui peut lui servir pour son ascension et, simultanément, ce qui sert à promouvoir la création ! Dans tout ce qu'il entreprend, il doit se demander quel intérêt cela comporte pour lui et pour ses semblables. À l'avenir, un seul but devra prédominer pour tout être humain : celui de reconnaître et de remplir le poste qu'en tant qu'homme il doit assumer dans la création. »

---ABD-RU-SHIN

« L'évolution, c'est partager avec intelligence, le fruit de son savoir, pour le bien de la communauté. »

-Gilles Morand

LES SUPPLÉMENTS ET LA NUTRITION DURANT LES DIVERSES PHASES DE LA VIE

POURQUOI COMPLÉTER LE RÉGIME ALIMENTAIRE AVEC DES SUPPLÉMENTS ?

Un mode de vie sain combine repos, exercices, attitude mentale positive, gestion du stress et nutrition adéquate, tout en évitant les habitudes malsaines.

L'énergie mentale est la principale source de la santé physique, mais la bonne nutrition va au-delà de l'esprit; elle se rend aux cellules.

Ce ne sont pas les événements occasionnels, mais plutôt les habitudes qui déterminent la qualité de vie.

La technologie moderne et le traitement des aliments détruisent de nombreux nutriments essentiels des denrées alimentaires. En outre, lors de ces procédés, sont ajoutés aux aliments des ingrédients superflus et potentiellement dangereux. La technologie moderne combine aliments et substances chimiques afin de rendre les produits comestibles et appétissants pour les consommateurs, au profit des fabricants.

L'effet de la publicité influe sur nos préférences alimentaires en nous éloignant des aliments entiers, pour nous rapprocher de la camelote alimentaire hautement traitée et pratique.

La vie moderne dévalorise la saine nutrition. Avec le nombre croissant de familles à double revenu et le rythme de vie effréné d'aujourd'hui, de nombreux Canadiens ne prennent pas le temps de bien manger. Est-il possible de bien manger ?

Des groupes cibles de la population doivent porter une plus grande attention à leurs apports nutritionnels parce que leurs besoins sont plus prononcés et leurs risques plus grands.

La consommation de suppléments est une bonne habitude à prendre pour améliorer le régime alimentaire afin de fournir l'assurance nutritionnelle quotidienne provenant d'ingrédients de la plus haute qualité sous forme pratique. Les suppléments ne remplacent pas les soins médicaux.

DÉFINITION DU SUPPLÉMENT IDÉAL

Un supplément nutritif doit être complet et équilibré sur le plan de tous les nutriments essentiels à l'organisme.

Les meilleurs sources naturelles devraient être utilisées pour fournir toutes les substances essentielles, en plus des nutriments majeurs, même ceux qui ne sont pas encore bien compris de la science.

Le produit devrait être formulé pour faciliter l'assimilation et procurer au consommateur une source sûre et sécuritaire de substances nutritionnelles essentielles.

L'évaluation clinique des suppléments nutritifs idéals devrait confirmer que les nutriments présents dans la circulation sanguine sont accessibles aux cellules, afin qu'elles puissent absorber exactement ce dont elles ont besoin.

Les suppléments de base devraient comprendre protéines, vitamines, minéraux et fibres pour remédier aux carences alimentaires les plus fréquentes.

Les suppléments devraient répondre aux besoins de la population pour toutes les catégories d'aliments. les herbes médicinales ne font pas partie des suppléments nutritifs.

La fine pointe de la science et de la technologie permet d'élaborer et de formuler un supplément facilement absorbable, stable et sécuritaire. Les aliments naturels tels levure de bière, varech et luzerne sont les meilleures sources de la nature, qui peuvent être améliorées en étant combinées à la fine pointe de la science.

Pour traiter un produit naturel et en retenir les nutriments sous forme pratique et stable, il faut une technologie sophistiquée et un contrôle de la qualité rigoureux. Comme il n'existe pas d'appareil universel du contrôle de la qualité dans l'industrie des suppléments, aucun produit n'est plus sûr que la compagnie qui le fabrique.

PROTÉINES - STRUCTURE DE BASE DES CELLULES

Les protéines forment la structure de base de l'organisme. Elles servent également d'hormones pour contrôler les fonctions de l'organisme, d'enzymes pour transporter les réactions et d'anticorps pour le système de défense de l'organisme.

Les protéines sont composées d'acides aminés. Plusieurs sont des acides aminés essentiels qui doivent être obtenus du régime alimentaire pour maintenir la vie et la santé.

L'organisme est en constante régénération avec de nouvelles générations de cellules produites à partir des aliments consommés. L'organisme n'accumule pas de protéines alimentaires comme les matières grasses, alors il a constamment besoin d'être approvisionné.

Les nord-américains consomment plus de protéines qu'ils n'en ont besoin et il s'agit d'aliments riches en cholestérol et en gras souvent difficiles à digérer et à assimiler. Certains glucides et matières grasses en combinaison avec les protéines devraient fournir une source d'énergie pour éviter le gaspillage des protéines.

il est donc judicieux de prendre des suppléments pour assurer un apport équilibré en nutriments de source naturelle, sous forme pratique, sans substances indésirables.

Les personnes qui souffrent de malabsorption, de maladie chronique grave ou qui ont de mauvaises habitudes alimentaires ont des besoins précis. En outre, plusieurs personnes peuvent souffrir de carence en protéines sans toutefois le savoir.

C'est souvent la différence marginale procurée par les suppléments dans l'apport de nutriments aux cellules de la circulation sanguine qui fait une différence réelle pour la santé optimale. C'est l'effet de l'assurance nutritionnelle.

Une source garantie de protéines végétales complètes peut constituer la structure de base à laquelle il suffit d'ajouter des protéines de sources alimentaires.

VITAMINES ET MINÉRAUX MULTIPLES

Les vitamines sont essentielles à l'activité cellulaire, même si de nombreuses vitamines ne sont pas sécrétées par l'organisme et qu'elles doivent être obtenues par le biais du régime alimentaire. les vitamines hydrosolubles sont les vitamines du complexe B et la vitamine C. les vitamines A, D, E et K sont liposolubles.

Les effets toxiques des vitamines sont extrêmement rares et ne se produisent pas en circonstance normale. Les empoisonnements avec des vitamines rapportés aux services d'urgence des hôpitaux sont tous des accidents réversibles. la consommation de suppléments est extrêmement sécuritaire. Les minéraux sont absorbés par des mécanismes indépendants. le calcium pour les os et les dents et le fer pour l'hémoglobine ne sont que des exemples de milliers d'autre fonctions indispensables de l'organisme pour les macro et micro minéraux. Les minéraux ne sont pas des éléments libres, soit dans les aliments ou dans l'organisme et ne doivent pas être associés aux propriétés métalliques. les éléments sont plutôt combinés à d'autres atomes ou dispersés dans une solution compatible aux processus de l'organisme.

Un bon supplément de vitamines et de minéraux multiples devrait renfermer les vitamines et minéraux essentiels pour lesquels des recommandations quotidiennes ont été établies. les vitamines et minéraux devraient être formulés en comprimés. En outre, lors de tests en clinique, il devrait être prouvé qu'ils s'acheminent dans la circulation sanguine. Les supplément de vitamines et de minéraux multiples à croquer sont idéals pour les enfants et les personnes qui ont de la difficulté à avaler, y compris les personnes âgées.

Le supplément de protéines végétales et celui de vitamines et de minéraux multiples forment un programme de suppléments de base qui assure l'apport en acides aminés, en vitamines et minéraux essentiels en un supplément nutritif pratique. C'est la base générale de tous les autres suppléments. Les suppléments de protéines, de vitamines et de minéraux devraient être considérés comme des aliments et être pris aux repas à des heures régulières. Leur posologie est précisée sur le libellé des étiquettes pour fournir un point de départ conservateur.

Les suppléments ne sont pas des remèdes à action rapide. Ils nourrissent les cellules de l'organisme qui, en retour, mènent à la santé optimale des personnes. Pour obtenir d'excellents résultats, il faut être constant et patient.

PETITE ENFANCE

Les bébés sont des êtres humains complètement dépendants qui ont deux besoins de base à satisfaire. Ils ont besoin de liquide (100 ml par kg quotidiennement) et de calories (150 par kg quotidiennement). Le nouveau-né moyen pèse environ 3 kg.

L'allaitement est le moyen naturel de fournir les liquides et les calories et, dans la plupart des cas, l'allaitement est la meilleure façon de répondre aux besoins nutritionnels complets du bébé. Les formules préparées sont le second choix. Elles peuvent être améliorées en y ajoutant des suppléments pour répondre aux besoins en liquide, calories et en vitamines supplémentaires.

PROBLÈMES

Allaitement insuffisant

Les mères qui travaillent peuvent être confrontées à un problème de production insuffisante en lait, de mamelons inadéquats ou de mastite. Les bébés nourris au sein peuvent avoir besoin de vitamines D. Le lait des mères qui ont un régime végétarien strict peut avoir une carence en vitamine B12.

Déshydratation

C'est la menace nutritionnelle majeure pour les bébés normaux, surtout en présence de fièvre, vomissement, diarrhée ou apport nutritionnel médiocre. Si un bébé en santé perd entre 5% et 10% de liquide, il deviendra rapidement léthargique. Une plus grande perte de liquide pourrait être dangereuse pour la vie du bébé.

SOLUTIONS

De nombreux médecins reçoivent des préparations vitaminées pour bébés, de grandes compagnies de médicaments et la plupart des nouvelles mamans en reçoivent des échantillons en quittant l'hôpital. Ces préparations fournissent les vitamines et minéraux essentiels, mais il serait peut-être préférable que vous utilisiez votre propre formule de vitamines. Notez que les suppléments de vitamines ne doivent être donnés qu'aux bébés en santé. Les bébés malades requièrent une supervision médicale avant de pouvoir bénéficier d'un programme de suppléments.

QUESTION

Quand commencer à donner des suppléments à un bébé ?

RÉPONSE

Une fois que le bébé :a) boit bien

b) a une bonne constitution

c) prend du poids constamment

Recommandations

Calcium (un comprimé par jour)

Vitamine C à croquer (100 mg par jour)

Supplément de vitamines et minéraux multiples à croquer (un comprimé par jour)

Supplément de protéines de source végétale (1/2 c. à thé par jour)

L'ALLAITEMENT MATERNEL EST IDÉAL

Avantages de l'allaitement :

Fournit une protection immunitaire
Risque moindre de suralimentation
Stérile et gratuit
Peu exigeant pour les reins du bébé

Protéines facilement digérées
Rapproche la mère et le bébé

Biodisponibilité accrue du fer

ÂGE PRÉSCOLAIRE

Il est important de s'assurer que les enfants d'âge préscolaire gagnent le poids approprié à leur âge. Un gain constant de poids est l'indice d'un apport alimentaire adéquat, d'une bonne digestion et d'une assimilation efficace. La meilleure façon de préciser le poids approprié aux enfants de ce groupe d'âges est de consulter les courbes de poids normalisées. Un enfant qui gagne du poids obtient probablement tous les nutriments dont il a besoin. Si l'enfant fait la fine bouche, il ne faut pas s'en faire. Toutefois, s'il ne gagne pas de poids, cela devient une préoccupation médicale sérieuse.

PROBLÈMES

Problèmes d'alimentation

Les parents peuvent être tentés de forcer les enfants à manger et même de les punir de leurs mauvaises habitudes alimentaires. De cette façon, ils risquent de causer des problèmes d'obésité et de comportement.

Maladies communes

Les enfants d'âge préscolaire font partie du groupe d'âge qui doit consulter le médecin le plus souvent. Ils souffrent habituellement de rhume, infections d'oreilles, gastro-entérite, éruptions cutanées et problèmes respiratoires. Il n'y a pas que les maladies qui sont risquées, mais aussi le mauvais usage ou l'usage abusif d'antibiotiques et d'autres médicaments.

SOLUTIONS

Faire adopter de bonnes habitudes alimentaires aux enfants. Leur permettre de répondre à leur instinct nutritionnel, surtout s'ils prennent des suppléments. Ne pas les forcer à manger certains aliments ou à manger à certaines heures. Être flexible. Les suppléments peuvent fortifier le système de protection des tout-petits contre les affections les plus fréquentes. Cette pratique est un engagement à la prévention à un âge précoce. Les parents peuvent enseigner l'importance des suppléments à cet âge flexible. Faire du repas un moment agréable

!Question

Est-ce que toutes les marques de vitamines se valent ?

Réponse

Non. De nombreux produits sont conçus pour attirer le consommateur et gonfler le profit du fabricant. Il faut porter une attention particulière aux points suivants:

Sources de matières premières

Ingrédients supplémentaires pour la couleur, le goût, etc.
Découvertes scientifiques, y compris tests cliniques
Effets promotionnels: conditionnement, libellé, publicité
Prix. N'oubliez pas l'adage suivant : “ Vous en avez pour votre argent, pas plus. ”

Recommandations

Supplément de protéines de source végétale ou repas frappé vitaminé (1 à 3 c. à thé par jour)
Supplément de vitamines et de minéraux multiples à croquer (1 à 2 comprimés par jour)
Vitamine C à croquer (1 à 2 comprimés par jour)
Calcium à croquer (1 à 2 comprimés par jour)
Luzerne (2 à 4 comprimés par jour)

Donner l'exemple avec ses propres habitudes de consommation de suppléments. Les conserver sur la table de la cuisine et les prendre durant les repas en famille.

ÉCOLE PRIMAIRE

À l'école primaire, de nombreux enfants sont exposés à la liberté des choix alimentaires pour la première fois. À mesure qu'ils font de nouvelles connaissances et regardent leurs émissions de télévision favorites, il se peut qu'ils désirent essayer de nouveaux aliments populaires de faible valeur nutritionnelle. Les distributrices et les dépanneurs rendent la camelote alimentaire facilement accessibles aux enfants laissés à eux-mêmes. L'enfant doit choisir seul. Du lait ou une boisson gazeuse ? Un sandwich ou des croustilles ? Un fruit ou des bonbons ? Il n'en tient qu'à lui de décider!

PROBLÈMES

Hyperactivité

En dépit des études menées jusqu'à présent, la raison de ce phénomène durant l'enfance demeure sans réponse. Toutefois, nous savons que les habitudes alimentaires déficientes contribuent à ce problème. Surveillez les signes suivants: pauvre concentration, comportement erratique troubles de sommeil et problèmes scolaires. Les tests ne peuvent que déterminer le problème et non le résoudre.

Syndrome de la dent sucrée

Se nourrir devient une activité sensuelle. Il faut satisfaire ses papilles gustatives à tout prix - beaucoup de sucre, de sel, de gras et peu de fibres! L'enfant peut se sentir satisfait temporairement, mais les cellules de son organisme sont privées de nutriments.

SOLUTIONS

L'hyperactivité est une affection complexe qui englobe des facteurs nutritionnels, sociaux, psychologiques et émotionnels. L'acide gamma linolénique (AGL) et le calcium peuvent aider à diminuer les formes légères de cette affection, mais dans les cas extrêmes, des médicaments peuvent s'avérer nécessaires.

Évitez de développer le goût de votre enfant pour les aliments sucrés, en lui offrant des collations tels noix, raisins secs, crudités, fruits et bretzels de grains entiers. Limiter l'influence de la télévision. Les enfants magnent ce que les parents achètent, alors les parents peuvent contrôler ce que les enfants magnent jusqu'à un certain point, au moins à la maison... si les parents donnent l'exemple.

Question

Se peut-il que les enfants très actifs consomment trop de sucre ?

Réponse

Oui. La preuve de l'hyperglycémie menant à l'hyperactivité est incomplète mais personne ne nie les effets du sucre sur la carie dentaire, la faible teneur nutritionnelle des aliments riches en sucre ni les conséquences potentielles de l'obésité. Certains enfants démontrent des réactions idiosyncrasiques à des teneurs élevées de sucre. Ils deviennent survoltés.

Recommandations

Supplément de protéines de source végétale

Supplément de vitamines et de minéraux multiples à croquer (1 à 2 comprimés par jour)

Vitamine C à croquer (1 à 2 comprimés par jour)

Calcium à croquer (1 à 2 comprimés par jour)

Et plus

Barre de substitut de repas

Prenez l'habitude de mettre des collations nutritives et des suppléments dans la boîte à lunch de l'enfant.

ADOLESCENCE

L'adolescence est une période durant laquelle les enfants gagnent de l'indépendance. Les considérations alimentaires prennent souvent le second plan. Les aliments sont fréquemment des occasions de luttes de revendications, car les adolescents se gavent de collations et mangent à des heures irrégulières. Heureusement, ils sont pourvus d'une grande " élasticité " et d'une réserve abondante d'énergie. Ils se sentent invincibles, sont tentés de vivre à plein et de faire des choses agréables dans l'immédiat, sans avoir de sens de perspective sur l'avenir.

PROBLÈMES

Conflit

La société met l'accent sur l'image corporelle. Les garçons veulent de la masse musculaire et de la définition, alors que les filles aspirent à être minces comme les mannequins de mode. Toutefois, les adolescents sont également la principale cible de la publicité faite sur la camelote alimentaire, qui est élevée en gras et en calories, mais faible en protéines et autres nutriments essentiels.

Hormones

Les deux sexes subissent de profonds changements hormonaux qui affectent la masse corporelle, sa distribution et sa structure.

Ces changements causent des sautes d'humeur. Les deux sexes ont des développements différents. les filles ont leurs règles pour la première fois et les garçons ont des poussées de croissance qui font augmenter la masse et les tissus musculaires. Ces changements causent aussi des sautes d'humeur et des troubles émotionnels.

SOLUTIONS

La bonne nutrition est primordiale à cet âge. Les adolescents peuvent s'imaginer qu'ils sont en parfaite santé, mais ils doivent quand même obtenir les nutriments essentiels d'une grande variété d'aliments. la consommation de suppléments est une excellente solution pour répondre à ce besoin. Cette discipline rapporte plus tard au cours de la vie. Et, durant l'adolescence, elle peut favoriser une image corporelle positive. un adolescent déterminé à suivre un régime amaigrissant devrait prendre des précautions, en évitant les régimes draconiens. Une plus grande consommation de suppléments est recommandée pour aider à résoudre des problèmes tels menstruations douloureuses et irrégulières ou activités sportives intenses.

Question

Pourquoi ne pas tout simplement faire la promotion du Guide alimentaire canadien auprès des adolescents ?

Réponse

Le respect du Guide alimentaire assure un régime alimentaire adéquat et équilibré. Mais en dépit de nobles efforts, le message n'a pas été écouté... Surtout par les adolescents. Des études démontrent que jusqu'à 45% des diététistes aux États-Unis consomment des suppléments de vitamines. Personne ne se demande pourquoi ?

Recommandations

Supplément de protéines de source végétale (essentiel au développement des cellules en santé)

Vitalizer ou Supplément de vitamines et de minéraux multiples à croquer (essentiel au développement des cellules en santé)

Calcium plus phosphore (réserve pour la masse osseuse pour l'avenir)

Vitamine C à action prolongée (protection immunitaire)

Luzerne (favorise la protection de l'intestin contre les aliments-camelote)

Aussi

Fer, surtout pour les jeunes filles

AGL, pour aider la régularité des menstruations et diminuer les crampes

Vitamines du complexe B pour celles qui prennent la pilule anticonceptionnelle

Boisson sportive et Physique pour les athlètes

Boissons et barres substitués de repas pour les adolescents qui surveillent leur poids ou qui ont des régimes carencés en certains nutriments.

PARENTS

La planification familiale devrait commencer bien avant la conception, en préparant le corps à concevoir en bonne santé! Durant la grossesse, la santé de la mère et du fœtus dépendent directement de l'apport en nutriments. La circulation placentaire est le point réel de rencontre entre la mère et le fœtus, où les nutriments et l'oxygène forment l'apport essentiel. La naissance d'un bébé est un processus naturel pour lequel le corps d'une femme en santé est programmé depuis la puberté.

Capacité

Les futures mères devraient s'assurer d'avoir un régime sain et de prendre des suppléments avant et durant la grossesse. Les besoins en vitamines et minéraux augmentent durant la croissance du fœtus, alors il est important de s'assurer de consommer suffisamment de nutriments. Des risques ont été associés aux carences en fer, en acide folique et en calcium.

Perte de nutriments

De l'énergie supplémentaire et les nutriments essentiels sont nécessaires pour allaiter afin que le corps de la mère puisse sécréter une plus grande quantité de lactose, de protéines et de matières grasses. Ces substances, ainsi que de nombreux micro-nutriments, sont tirés du plasma sanguin pour produire le lait. Une mère malnourrie est privée en nutriments et doit refaire ses propres réserves.

SOLUTIONS

La plupart des spécialistes des soins de la santé recommandent la prise de suppléments durant la grossesse, même pour les femmes qui ont un régime sain. Des intérêts commerciaux majeurs ont envahi ce marché de publicité. Il n'existe pas de substitut aux suppléments nutritifs de haute qualité qui comprennent fer, acide folique et calcium.

L'allaitement exige un apport accru en nutriments plus pour les bienfaits apportés à la mère qu'au bébé. Ce n'est pas le moment opportun de suivre un régime amaigrissant. Un supplément de

haute qualité et des exercices pour éviter de gagner du poids superflu peuvent minimiser la menace de consommation de calories vides.

Question

Est-ce que tous les suppléments alimentaires sont sans danger durant la grossesse ?

Réponse

Oui. Les suppléments naturels fabriqués à partir d'aliments biologiques qui ne renferment que des nutriments essentiels sont sans aucun risque. Le placenta est un filtre naturel qui contrôle le débit des nutriments vers le fœtus. Les substances chimiques et les médicaments sont beaucoup plus risqués, comme les retombées de la thalidomide nous le rappellent. En d'autres mots, consommer les aliments et éviter les médicaments !

Recommandations

Vitamine du complexe B (l'acide folique est une vitamine essentielle du complexe B pour éviter des malformations du tube neural. La niacine peut agir contre la nausée et les vitamines du complexe B peuvent aider à assurer une grossesse en santé)

Calcium (minéral essentiel à la croissance du fœtus. Peut aider à procurer un effet tranquillisant durant l'accouchement)

Vitamine E (jusqu'à 2,000 U.I. par jour durant 10 jours avant l'accouchement pour faciliter le travail)

Fer (pour augmenter le volume sanguin)

Supplément de protéines de source végétale (variété de nutriments)

Vitalizer ou Supplément de vitamines et de minéraux multiples (variété de nutriments)

AGL (peut affecter les prostaglandines qui participent au déclenchement du travail)

Les visites prénatales sont des occasions idéales pour discuter avec le médecin des habitudes nutritionnelles durant la grossesse. Assurez-vous qu'il comprenne la différence entre les suppléments nutritifs et les médicaments qui devraient être prescrits ou évités.

DÉBUT DE LA TRENTAINE

Ce sont les années les plus productives. Les jeunes adultes, remplis d'enthousiasme, s'engagent à gravir les échelons du succès. C'est la période pour entreprendre sa carrière, bâtir une famille et établir un foyer. Ces défis exigent du temps et de l'énergie et requièrent une attention de tous les instants. On est pressé d'obtenir tout immédiatement dans un monde en rapide évolution. Même avec le plan le mieux pensé, la nutrition peut être négligée et considérée comme un facteur non productif qui n'ajoute rien au revenu. Mais, contrairement à la pensée générale, la nutrition est le véritable revenu. Nous devenons ce que nous mangeons.

PROBLÈMES

Manque de temps

Le rythme de vie s'accélère à chaque nouvelle décennie. Avec toutes les commodités modernes et les attentes élevées, le temps, c'est de l'argent. Nous n'avons aucun temps pour préparer les repas et la même chose se produit pour les repas pris au travail. Le micro-ondes, les dîners surgelés, la camelote

alimentaire, les repas pris à l'extérieur... Qu'est-il arrivé des vrais repas pris en famille ? Qui s'occupe d'équilibrer les menus ? Du pain grillé et du café au petit déjeuner, des hamburgers et une boisson gazeuse au déjeuner et une pizza au dîner ne répondent pas aux besoins nutritionnels.

Stress

Les dates limites, les embouteillages durant les périodes de pointe, les polluants, l'avalanche d'informations, les réunions, les factures, les taxes, les relations tendues... Qu'est-il advenu de la vie simple ? Même si les adultes d'aujourd'hui étaient les "hippies" des années 60, ils ne peuvent pas revenir en arrière et prendre du temps pour méditer. Les exigences de la vie moderne drainent nos ressources physiques et nos réserves de nutriments lors des montées d'adrénaline.

SOLUTIONS

La consommation de suppléments est une solution moderne pour l'homme moderne. Elle peut procurer un apport garanti des nutriments essentiels sous forme pratique quotidiennement. Avant de commencer la journée, prenez l'habitude de prendre des suppléments... que ce soit plus qu'une arrière-pensée ! Ça pourrait changer la qualité de votre vie et votre santé tout en mettant l'accent sur les choix de mode de vie responsable quotidiennement.

L'adrénaline draine les vitamines hydrosolubles B et C. Le stress modéré endommage les nerfs et crée un fardeau sur l'appareil cardio-vasculaire. L'apport adéquat en nutriments peut favoriser la restauration de l'équilibre de l'organisme et l'exercice peut aider à conserver la paix intérieure.

QUESTION

Les “ yuppies ” se nourrissent-ils mieux que leurs parents ?

RÉPONSE

Probablement. L'intérêt récent pour la santé et la bonne forme physique a amené les jeunes adultes informés et responsables à mettre en valeur leur bien-être. L'influence des magazines, des magasins d'aliments naturels, des clubs et des émissions d'exercices, etc. ont fait de ce genre de vie une mode. Les personnes de cette classe sont au nombre des plus grands consommateurs de suppléments nutritionnels. Que cette mode continue !..

RECOMMANDATIONS

Vitamine du complexe B (pour aider à restaurer les nutriments qui sont éliminés par le stress)

Vitamine C (pour aider à restaurer les nutriments qui sont éliminés par le stress)

Calcium (tranquillisant naturel)

Vitamine E (agent antioxydant et vasodilatateur contre la pollution)

Supplément en protéines de source végétale (variété de nutriments)

Vitalizer ou Supplément de vitamines et minéraux multiples (variété de nutriments)

De nombreuses carrières prometteuses ont pris fin prématurément, parce que les personnes étaient trop occupées à monter les échelons et qu'elles ont négligé les indispensables au succès... Les matières premières pour l'organisme.

MÉNOPAUSE

La ménopause signifie la fin de menstruations. C'est le moment où les ovaires ne peuvent plus sécréter d'hormones femelles. Il s'agit d'une expérience biologique naturelle comme la puberté, les menstruations et la naissance d'un bébé. Mais les femmes sont confrontées aux mythes, aux peurs et aux attentes à ce moment marquant de leur vie. L'attitude est importante, mais les changements physiques et les besoins ne peuvent pas être ignorés. Il ne faut pas oublier qu'il y a une vie après la ménopause.

PROBLÈMES

Symptômes persistants

Durant les années de ménopause, les femmes souffrent de menstruations irrégulières, bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, insomnie, changements des désirs sexuels, irritations, sécheresse, miction plus fréquente, maux de tête et sautes d'humeur. Ce ne sont pas des symptômes imaginaires ni de la névrose. Plus de 90% des femmes les ressentiront au moins une fois. Les cas extrêmes peuvent être dévastateurs pour l'ego et le mode de vie.

Décalcification osseuse

Le développement potentiel de la porosité des os, l'ostéoporose, est une complication physique entraînée par la carence en oestrogène. Il s'agit d'un problème important, car il cause une faiblesse osseuse qui augmente le risque de fractures et de cyphose du dos.

SOLUTIONS

Les tranquillisants et autres médicaments ne sont pas la solution. L'hormonothérapie est souvent recommandée pour la plupart des femmes en post-ménopause, quoiqu'il existe des contre-indications pour certaines personnes. Il y a aussi des risques associés à cette thérapie. Il faut en discuter avec le médecin. De nos jours, on prescrit des posologies plus faibles.

Toutefois, une attitude positive, des exercices modérés et la consommation de suppléments appropriés peuvent aider à soulager certains symptômes. Pour minimiser la perte osseuse, des exercices de musculation et une attention particulière à l'apport nutritif, surtout en calcium, en vitamine D et en fluorure, peuvent aider à prévenir les cas graves d'ostéoporose. La consommation de suppléments de calcium durant toute la vie rapporte énormément pour les années à venir.

QUESTION

Avec l'énorme couverture des médias au sujet de l'ostéoporose, les femmes ne s'assurent-elles pas d'obtenir suffisamment de calcium ?

RÉPONSE

Non. Santé Canada cite que les femmes de 25 à 49 ans devraient consommer 700 mg de calcium chaque jour, alors que les femmes de plus de 50 ans devraient en consommer 800 mg. La plupart des femmes ne consomment qu'environ 600 mg par jour.

RECOMMANDATIONS

Calcium (La consommation précoce et constante d'un supplément

de calcium équilibré, de vitamine D et de fluorure.)

AGL (des rapports ont suggéré le soulagement de certains symptômes chez les femmes qui consommaient de l'AGL durant la période de la ménopause.

Vitamine E (des femmes en période de ménopause peuvent consommer la vitamine E pour le soulagement es bouffées de chaleur en raison de ses effets sur la circulation.

Supplément de protéines de source végétale (variété de nutriments sains)

Vitalizer ou Supplément de vitamines et minéraux multiples (variété de nutriments sains)

Contrôle de l'inconfort provoqué par les bouffées de chaleur
Consommer des boissons froides non alcoolisées
Utiliser un éventail
Prendre une douche froide avant le couché
Utiliser des draps et de la lingerie de coton
S'habiller de façon à pouvoir facilement enlever une couche de vêtements
Éviter les situations qui entraînent des bouffées de chaleur tels situations tendues, exercices vigoureux, exposition au soleil, aliments épicés, repas pris en vitesse ou boissons alcooliques

En réalité, pour de nombreuses femmes, le début de la ménopause procure un sentiment de libération. Elles vivent un nouveau sens de maturité, d'indépendance et de défi. Les femmes peuvent jouir d'une vie sexuelle même après la ménopause.

LA CINQUANTAINE

Pendant cette période, le rythme de vie commence à ralentir. Les valeurs sont réexaminées et les priorités changent. Les occasions et le succès ne sont plus aussi invitants, même s'ils sont encore présents. On doit accepter ses limites. La bureaucratie, le départ des enfants, les petits-enfants, l'hypothèque, les liens avec la communauté, le déclin de la force, les rides et les ventres tombant ramènent à la réalité. Il est temps de ralentir et d'affronter la réalité.

Finalement, nous commençons à nous rendre compte que si nous sommes en santé, nous sommes riches.

PROBLÈMES

Obésité

La cinquantaine est plus qu'un simple cliché. Les hormones changeantes, le mode de vie sédentaire et les surplus caloriques commencent à faire effet. Il est coûteux de remplacer une garde-robe, mais c'est le moindre prix à payer. Un poids excessif augmente les risques de maladie et peut entraîner hypertension, cardiopathie, diabète et arthrite en plus de problèmes émotionnels et psychologiques.

Dépression

Durant cette période d'ajustement aux nouvelles réalités, de nombreuses personnes souffrent de troubles affectifs. Le syndrome du nid vide, les échecs maritaux et familiaux, les frustrations au travail, le déclin de la santé, l'insécurité et l'anxiété ne sont que quelques-uns des facteurs en cause. Des antécédents familiaux de maladies et de crises majeures entraînent un risque accru de dépression. Environ 20% des personnes de ce groupe d'âge vivront une période de dépression.

SOLUTIONS

L'équation du contrôle de poids demeure la même.
 $\text{Calories ingérées} - \text{calories brûlées} = \text{gain ou perte de poids}.$

Les calories ingérées peuvent être réduites en suivant un régime riche en fibres et faible en gras et en calories vides. Les substituts de repas équilibrés peuvent fournir les nutriments adéquats sans accumuler un surplus de calories. Un apport inadéquat prive l'organisme de nutriments essentiels, qui créent un sentiment de manque d'énergie, de fatigue, de faiblesse et

d'hypersomnolence, tout comme les symptômes de la dépression. La dépression cause des troubles d'appétit, l'anorexie et la boulimie, qui sont des désordres alimentaires. Un supplément renfermant les nutriments essentiels allégera ces problèmes à un certain point en créant une situation favorable.

Question

N'est-il pas vrai qu'il est normal d'avoir un estomac fragile à l'approche de la cinquantaine et de la soixantaine ?

Réponse

Dans les pays industrialisés, ces problèmes sont souvent la règle plutôt que l'exception.

Gastrite, maladie inflammatoire de l'appareil digestif, diverticulose, hémorroïdes, constipation et cancer de l'intestin sont endémiques dans notre culture. Dans les pays en voie de développement, où les régimes sont riches en fibres et pauvres en gras, de telles maladies sont rares. La population du monde industrialisé gagnerait donc énormément en augmentant son apport en fibres.

RECOMMANDATIONS

Barres de substitut de repas

Substitut de repas frappé à faible teneur en gras et en calories

Lécithine (émulsifiant)

Luzerne (riche en oligo-éléments et diurétique naturel en quantité suffisante)

Supplément de protéines de source végétale (variété de nutriments)

Vitalizer ou Supplément de vitamines et de minéraux multiples (variété de nutriments)

En dépit des images populaires des médias qui glorifient la jeunesse et la virilité, les personnes jeunes de coeur sont celles qui établissent un équilibre dans leur vie.

RETRAITE

Les Canadiens jouissent d'une plus grande longévité. La qualité de vie doit devenir une considération majeure pour les années à venir. L'organisme a tendance à se dégénérer au cours du vieillissement. Le vieillissement n'est pas synonyme de démence et de douleur inévitable. Si certains symptômes se font sentir, il y a des moyens de les retarder. Le taux auquel on perd ses facultés, son énergie et la joie de vivre dépend nettement des facteurs de mode de vie y compris les décisions nutritionnelles prises au cours des années antérieures.

PROBLÈMES

Dégénérescence

Les maladies chroniques sont un fléau pour les personnes âgées. Ostéoarthrite, ostéoporose, hypertension, constipation, cancer, perte de l'ouïe, athérosclérose et emphysème sont des maladies à progression lente. Elles sont entraînées, non seulement par le simple fait de l'omission, mais par une vie d'habitudes. Les personnes âgées deviennent souvent dépendantes des médicaments, dont certains ont des effets secondaires notoires.

Dépendance

Perte de la vue, de la cognition, de l'appétit, de la dextérité et de la continence. Certaines personnes âgées deviennent dépendantes des spécialistes des soins de la santé. Certaines essaient de survivre avec du thé et des rôties et des aliments en conserve.

SOLUTIONS

La consommation de suppléments peut assurer un apport adéquat en nutriments. Ils peuvent améliorer la digestion des aliments et maintenir la régularité des selles. Pour maintenir la santé en général, il est important d'assurer que les nutriments essentiels sont consommés et absorbés.

La meilleure défense contre les maladies consiste à fortifier l'organisme. En outre, un régime alimentaire équilibré et un programme de suppléments de base aident à assurer que tous les besoins nutritionnels sont remplis. Certaines vitamines et certains minéraux peuvent parfois procurer un soulagement aux vrais problèmes.

Question

Suis-je vraiment aussi jeune que ce que me dicte mon état ?

Réponse

Oui et non. Oui, parce que la jeunesse est un état d'esprit. Non parce que l'âge du corps reflète l'état de la santé, qui reflète à son tour l'état des cellules, qui, après tout, sont le produit des habitudes quotidiennes, y compris ce que nous choisissons de manger. Manger sainement et consommer des suppléments comme garantie.

Recommandations

AGL (peut diminuer certains symptômes ennuyeux de la post-ménopause)

Calcium (pour aider à prévenir l'ostéoporose, mais il est préférable de commencer la consommation tôt)

Supplément de fibre (aident à augmenter les fibres alimentaires et à prévenir les problèmes digestifs)

Vitamine C, vitamine E et beta-carotène (antioxydants qui peuvent renforcer l'appareil immunitaire)

Supplément de vitamines et minéraux multiples (variété de nutriments sains)

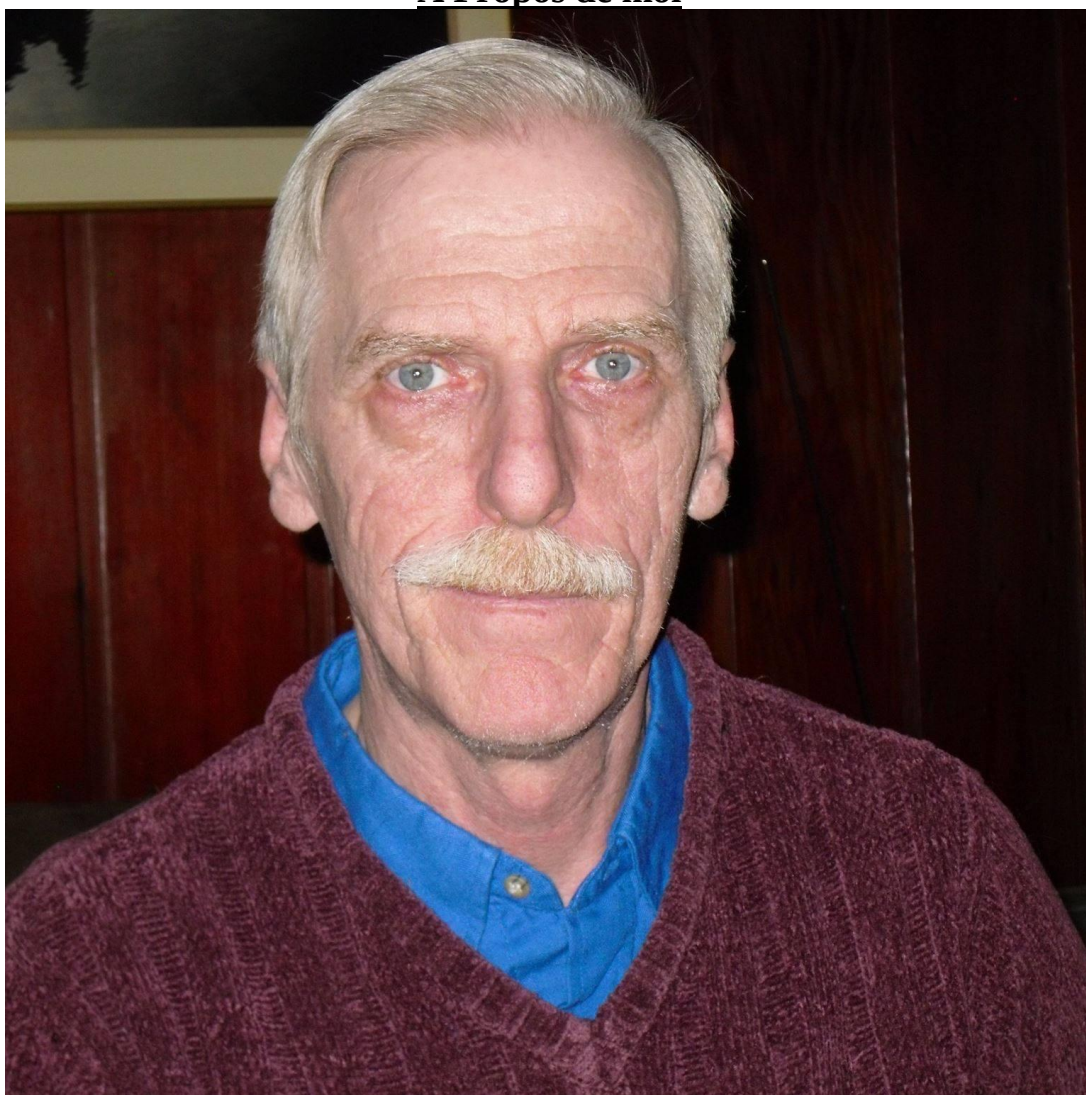
Luzerne (riche en agents anti-inflammatoires et en nutriments)

Bifidus (facilite la digestion)

Vitalizer (plus de 80 nutriments)

Une méthode pratique et efficace consiste à faire une boisson frappée à partir de lait ou de jus à laquelle on ajoute les suppléments désirés. Ajoutez des fruits frais pour le goût. La consommation quotidienne d'une telle boisson peut aider à maintenir une bonne santé et tenir le médecin éloigné.

À Propos de moi



De 1988 à 2011, je travaillais, à temps plein, dans un hôpital. Toutefois, mon souci pour la conservation de la santé, la prévention et la traitement des maladies est encore plus ancien. Cela fait déjà 25 ans que j'oeuvre dans le domaine des médecines alternatives, naturelles ou douces.

Massothérapeute et auteur, à la retraite, j'ai travaillé auprès de membres de compagnies de danse et de théâtre, dans différents centres sportifs et un centre médical. J'ai aussi donné, à l'Université, des cours sur le massage.

En 2002, j'ai joint une compagnie qui œuvre sans effets néfastes sur le climat, à cause de la qualité des produits qu'elle offre à la population : .

Pour développer mon réseau de distribution de produits VERTS, j'utilise ce programme d'action avant-gardiste: **Le Projet Liberté**. Notre fournisseur est

la première compagnie fondée dans le but de sauvegarder la santé des gens autant que la survie de la planète. C'est pourquoi, tout ce que distribue mon humble entreprise, n'a aucun effet néfaste.

Si j'agis ainsi, c'est parce que la première responsabilité de la santé revient à chacun de nous, tout comme le respect de l'environnement commence à la maison. Je veux donner l'occasion aux gens de pouvoir se procurer des produits sains, non toxiques et de première qualité.

En conséquence, si comme moi vous croyez qu'il faut assurer notre bien-être et celui de la nature et que votre rêve est de fonder une entreprise à domicile, soyez convaincu que vous pourriez le réaliser aussi, en adhérant au Projet Liberté. www.tinyurl.com/vitalus

Sites amis :

Le Quantum Touch –The Power to Heal:

http://quantumtouch.com/index.php?option=com_training&view=training&Itemid=179&partner_id=999998228

e-motion (le film) : https://www.yekra.com/e-motion/#!/deployment_code=21791280nqytn&from_shortener=1jge58u0km

Developpe-toi Affiliation : <http://gilles.developpe-toi.com/webird/12-vis-index/>

Loi d'attraction partenariat: <https://lb175.isrefer.com/go/EFTARGET/Massageplus/>

Sommet de la conscience : <http://sometdelaconscience.com/amember/aff/go/morand>

Site santé optimum: www.massageplus.myshaklee.com

Mon entreprise maya: <http://store.mayanmajix.com/?click=1040>

site partenaire: https://ascension101.com/?partner_id=3650

20 de mes livres en France: <http://www.edilivre.com/catalogsearch/result/?q=gilles+morand>

5 livres au Québec: Kindle Book sur www.amazon.ca

Livre Gratuit: www.manuscritdepot.com/a.gilles-morand.1.htm

Pub: Tout passera par le Coeur!: <http://massageplus.over-blog.com/2014/12/tout-passera-par-le-coeur.html>

epub Floride USA: www.tinyurl.com/achalapas

Site professionnel: www.massemoi.jimdo.com

Learn Sensual Massage

<http://refer.ccbill.com/cgi-bin/clicks.cgi?CA=939784-0000&PA=2525004>