

Massage sensoriel, bien-être partagé contre hiver obstiné



**Hiver
humide et
froid...
quelle
meilleure
période pour
s'initier au
massage
sensoriel ?
Pour quitter
un instant la
trame
électronique,
virtuelle et
productive
de la vie
moderne.
Vous
reconnecter**

**avec le toucher, ce sens négligé qui met en jeu notre
acquisition du monde, et la peau, le plus vaste, le plus
omniprésent de nos organes. Le massage, acte d'échange
"cocoonneux" par excellence !**

Masser, c'est laisser les mots, les conventions sur la touche pour découvrir l'autre, lui apporter une perception apaisée de son corps et de son esprit. Le soleil au bout des doigts. L'échange se déplace sur un autre terrain, sans enjeu autre qu'un bien-être, une harmonie partagés.

Pour s'initier au massage sensoriel, acquérir les techniques de base, effleurage, pétrissage, pression, étirement et autre peignage, je vous suggère un ouvrage très simplement écrit et abondamment illustré: "Le nouveau livre du massage" de Susan Mumford. La thérapeute anglaise vous expose pas à pas la démarche du massage sensoriel, né en Scandinavie, et qui nous est revenu dans les années 70 via la Californie, en particulier l'Institut Esalen.

Masser, toucher, un besoin inné

Suzanne Mumford résume ainsi les attraits de cette bénéfique pratique : "J'ai toujours pensé que la beauté du massage tenait au fait qu'il s'agit d'un geste simple; c'est un contact direct dans lequel rien – ni machine, ni instrument – ne vient s'interposer entre vous-même et votre partenaire. Le massage fascine parce qu'il correspond à un besoin inné, celui de toucher et d'être touché." Un besoin quelque peu malmené, ignoré par la vie urbaine...



Dans l'intimité, le massage prend tout son sens : "Qu'il s'agisse d'un membre la famille, d'un ami ou d'un amant, le massage peut aider à renforcer les liens unissant les personnes ou leur permettre de mieux se connaître".

Un nouvel enjeu de la mise à nu

Le massage californien se pratique à même la peau. Une approche de la nudité hors de ses enjeux traditionnels. Cette pratique à la fois profonde et ludique recourt à une huile de massage. Celle-ci apportera tous ses bénéfices associée à des huiles essentielles, étape suivante de cette escapade sensorielle. Escapade liée à l'univers du durable qui ouvre entre autres à une nouvelle réalité des êtres et des choses.

Huiles biologiques, bénéfiques, fluides

Fluidifiant les gestes, nourrissant la peau, l'huile joue un rôle important dans le massage. Vous favoriserez des huiles végétales "Bio", cultivées sans additifs chimiques et obtenues par première pression à froid de la graine ou du fruit oléagineux.

Les huiles-bases couramment utilisées sont extraites de :



* amande douce : riche en acides gras essentiels, antioxydante, elle nourrit les peaux délicates,

* avocat : cette huile riche, aisément absorbée par la peau, convient aux peaux sèches,

* germe de blé : antioxydante, elle est bienfaisante aux peaux sèches, riche en vitamine E, ennemie des vilains radicaux libres

* jojoba : cette huile végétale riche (et chère) est nourrissante, réhydratante, assouplissante, plutôt destinée au visage,

* noyau de pêche ou d'abricot : huile légère pour le visage, elle aussi revitalisante, nourrissante, assouplissante,

* pépin de raisin : huile légère (un peu trop) et peu coûteuse, elle peut constituer la base d'un mélange. Ces huiles gagnent en effet à être associées.

Deux associations conseillées par le "Livre du massage" : 95% d'huile de pépins de raisin, 5% d'huile d'amande douce ou d'avocat, ou : 90% d'huile d'amande, 10% de noyau de pêche (pour le visage).

Huiles essentielles à votre bien-être

A ces bases neutres, vous pouvez incorporer des huiles essentielles, composants très concentrés tirés des fleurs, des boutons, des feuilles de plantes par distillation (par pression pour les écorces d'agrumes). Là encore, vous serez attentifs à un label "Bio", qui vous garantira une provenance, une qualité, une concentration en principes actifs.

Les huiles essentielles ne sont pas un gadget naturiste, même si les ouvrages qui leur sont consacrés leur accordent souvent trop de vertus associées. Concentrées, stimulantes ou relaxantes, ces essences apportent leurs propriétés bénéfiques au massage. Il est conseillé de les utiliser aux doses indiquées, et de se renseigner précisément à ce sujet. Certaines, comme la bergamote, sont photo sensibilisantes : il ne faut pas s'exposer au soleil après utilisation. Et un certain nombre sont déconseillées aux femmes qui attendent un enfant.

Parmi les plus utilisées :

* Camomille : anti-inflammatoire, apaisante, propice à la sérénité,

* Genévrier : élimine les toxines, favorise la tonicité nerveuse, sédatif (*déconseillée aux femmes enceintes*),

* Lavande (*Lavandula officinalis*) : dotée de propriétés antiseptiques, elle favorise également la régulation du système nerveux et la décontraction musculaire. A ne pas confondre avec le Lavandin (*Lavandula hybrida*), nettement moins cher, mais aux concentrations et aux propriétés plus limitées,

* **Jasmin** : apaisante pour le système nerveux, relaxante,

* **Santal** : dotées de propriétés antiseptiques, sédatives et apaisantes,

* **Ylang-ylang** : Une essence-star, régulièrement associée par la pub à un effet aphrodisiaque. Sans aller jusque-là, une étude publiée en 2006 a confirmé les propriétés relaxantes et anti-stress de l'ylang-ylang. Attention, il existe plusieurs qualités d'ylang. Vous privilégiez l'essence obtenue par distillation des seules fleurs de *Cananga odorata*.



C'est bien, Bio, tout cela

Pour soulager votre porte-monnaie et créer vos propres formules, évitez les huiles "toutes prêtes". Recherchez des huiles de massage et essentielles "Bio". L'appellation "naturelle" ne signifie rigoureusement rien, par plus que les auto-labels qui fleurissent (si j'ose dire).

Les labels suivants guideront donc votre sélection, en plus des connaissances acquises et aussi, et surtout, de vos affinités avec les senteurs :



AB (Agriculture biologique) : respect des écosystèmes naturels (certifié par Ecocert)

BDIH : label des entreprises allemandes de cosmétique et diététique



Cosmebio (Cosmétique Bio) : 95% de "bio" sur le total des ingrédients végétaux, 10% mini de "bio" sur le total (certifié par Ecocert)

Ecocert : label autonome de cet organisme agréé de contrôle et de certification



Nature & Progrès : le plus exigeant des labels "Bio" français.

Massage : la table s'impose

Huile, serviette, huile essentielle décontractante ou stimulante, drap ou polaire légère pour couvrir les parties du corps sur lesquelles vous n'intervenez pas à un instant T... vous êtes prêt(e). C'est mieux s'il règne une douce température dans la pièce, avec lumière tamisée, musique ou fond sonore adapté. Autrement dit, de longues plages apaisantes (il existe un large choix de musiques de massage), ou des bruits de la Nature, si vous êtes amateur. Critère de base : favoriser la concentration du massant et la décontraction du ou de la massé(e).

Où masser ? Sur un matelas, un tapis de gym déroulé par terre ? Envisageable, si l'être masseur est en parfaite condition physique, ainsi que son dos, ses genoux. La palette de gestes, la précision des effleurages, pressions est cependant limitée.

L'idéal, bien sûr, c'est la table de massage pliable, qui sait se faire oublier une fois rangée. Elle permet au massé d'être à bonne hauteur, de bénéficier d'un confort douillet. Et au masseur d'être 100% libre de ses mouvements, de faire évoluer son parcours autour de la personne massée, d'appliquer sans problème étirement, effleurement, pressions, de s'engager sans entrave dans cette danse lente, très lente, qui fait tout le charme de l'opération.

On trouve des tables à partir de 100 euros. Le "must" c'est la table en mousse à mémoire de forme, vers 300 euros. Pas si ruineux...

Vous disposez maintenant de votre passeport vers l'univers sensoriel qui est en vous, et que vous négligez peut-être de stimuler. Et vers un échange différent avec les autres.

Tout n'est pas gris dans l'hiver !

Thierry Follain

thierry.follain1@club-internet.fr

06 87 29 38 73

Terre Natale, le blog du Développement durable

<http://terrenatale.blogspot.com>

Conseil éditorial, concepteur-rédacteur, web rédacteur

<http://thierry.follain.perso.sfr.fr>

Le nouveau livre du massage, par Susan Mumford, Ed. Tredaniel.